

ユニットセンターからのお知らせ

質問票をご返送いただきました謝礼は、郵便局の簡易書留でQUOカードをお送りしております。ご不在でお受け取り頂けなかった場合、期限内にお受け取りをお願いいたします。簡易書留再配達の場合は、**1週間**です。



※ネットからも再配達の申込みができます。 郵便局再配達 検索

★住所等の変更がある場合は、同封されている「登録内容変更届」にもご記入いただき、質問票と一緒にご返送ください。

★提出期限が過ぎた質問票がお手元に残っていませんか？随時受け付けておりますので、いつでもご返送ください。

★返信用封筒が入っていない・紛失した場合は、ユニットセンターまでご一報をください。新しい封筒をお送りいたします。

身長と体重のご記入をお忘れなくお願いいたします。



エコチル調査コールセンター

☎ **0120-53-5252** (全国共通)
受付時間 / 年中無休 9:00~22:00

1時間延長されました!

育児・健康・心の問題でお悩みの時もお気軽にご相談下さい。エコチル調査にご登録されているご家族の皆さまがご利用できます。お子さまの食生活などについても、栄養士がお答えできますのでお気軽にご相談下さい。

宮城県子ども夜間安心コール事業

#8000

022-212-9390

(プッシュ回線の固定電話、携帯電話用) ※PHS不可
(プッシュ回線以外の固定電話・PHS専用) 受付時間 / 年中無休: 19:00~08:00

● お子さんが急な病気になったときに、夜間の電話による医療相談を行い、保護者の方々の不安解消と、初期救急医療の充実を図ります。



東北大学大学院医学系研究科 環境遺伝医学総合研究センター
エコチル調査宮城ユニットセンター



〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町 2-1 TEL: 022-717-8082 FAX: 022-717-8951 Mail: ec-muc@egrc.med.tohoku.ac.jp

ワクチンの話



ここ数年、我が国では予防接種（ワクチン）の種類が増え、定期接種化も進んでいます。その効果は既に見られ始めており、Hib や肺炎球菌による

髄膜炎などの重症感染は最近明らかに減少していると報告されていますし、また定期接種ではありませんが、ロタウイルス胃腸炎にかかる乳幼児も減っています。ワクチンによって疾患を予防することは、子どもの健康のみならず、付き添いなどご家族の負担も減らすことになります。風邪もひきやすい年代での接種は大変ですが、かかりつけ医に相談して、是非ワクチン接種の計画を進めましょう。

乳幼児に接種する予防接種

■ 定期 ■ 任意

乳児期のうちに接種しましょう。



- B型肝炎** 2016年10月から定期接種
- ロタウイルス** 2回接種のもの と 3回接種のもの 2種類あります。
- Hib** 同時接種が可能
- 肺炎球菌** 同時接種が可能
- 四種混合** 同時接種が可能
- BCG** 結核の患者さんはまだいます。必ず接種しましょう。

1歳を過ぎたら接種しましょう。



- MR (麻疹風疹)** 5、6歳で2回目接種
- おたふくかぜ** 自治体により助成制度あり
- みずぼうそう** 2014年からの定期接種。2回接種が推奨
- 日本脳炎** 3歳からの2回接種 1年後と9歳で追加
- インフルエンザ** 12歳までは2回、13歳からは1回接種です。

食事調査の結果報告で、食事の改善点がわかります。

「人参嫌い。」「お魚イヤッ!!」お子さんには、好き嫌いがありませんか？お子さんが好き嫌いを克服できるように日々のレシピを考えるのは大変です。

栄養素にはたくさんの種類があり、それぞれ1日にどのくらい摂取すればよいか、目安となる値を厚生労働省が示しています。

4歳6か月の質問票には、「幼児のための食事調査票」が含まれており、「結果報告」を

順次お送りしております。お子さんが1日にどのくらいの栄養素を摂取しているか、また、不足しやすい栄養素や過剰になりやすい栄養素についてそれぞれの基準を満たしているかが一目で分ります。お子さんの栄養の特徴や食生活のアドバイスも書かれています。ぜひ、4歳6ヶ月のお子さんの食生活のレシピの参考にしてください。

調査結果の返送には、身長・体重の記入が必須です。未記入の場合、肥満度の計算ができず、正確な結果をお伝えすることができません。ご記入の上、ご返送をお願いいたします。ご協力をお願いいたします。



エコチル調査コールセンターでは、食生活でのお困りごとなどのご相談を受け付けております。詳しくは、裏面をご覧ください。

食事調査の結果報告で食事の改善点がわかります

今回は、お子さんの食生活の改善点についてお知らせします。お子さんの食生活の改善点についてお知らせします。お子さんの食生活の改善点についてお知らせします。

この結果報告書でわかること

- 1. 栄養素の摂取量
- 2. 食生活の改善点
- 3. 食事の改善点

結果報告書には、お子さんの食生活の改善点についてお知らせします。お子さんの食生活の改善点についてお知らせします。

カルシウムをしっかりと摂取していますか？

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。

鉄をしっかりと摂取していますか？

5.10mg

肉類を積極的に食べると鉄が豊富に含まれています。好き嫌いせず、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をしっかりと摂取していますか？

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、調理方法に気を付けましょう。

食塩をしっかりと摂取していますか？

5.4g

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。

3大栄養素(エネルギーになる栄養素)のバランスがよいですか？

エネルギー 14%

たんぱく質 55%

脂質 31%

あなたの3大栄養素の摂取(バランス)を計算するためのツールがあります。

もっとも大切な栄養素はたんぱく質

1日あたりに食べる量(g)で示します

あなたのお子さんの摂取量 47g

お子さんに食べさせたい量 25g程度(それ以上)

取り過ぎが気になる人が多くいます

脂質と炭水化物はエネルギー(カロリー)を供給する役割(%)で示します

あなたのお子さんの摂取量 31%

お子さんに食べさせたい量 20-30%程度

エネルギー(カロリー)の源: 炭水化物

あなたのお子さんの摂取量 64%

お子さんに食べさせたい量 60-70%程度

イベントの報告

9月25日(日) 登米市子どもまつりにムックとガチャピンと「うたのおねえさん」と一緒に参加しました。



9/25 sun
登米市
子どもまつり
600人

7/27 wed 28 thu
東北大学
オープンキャンパス
607人

2,094人が
MUCのブースに
遊びに来てくれました。
次回もまた遊びに来てください。

10/15 sat 16 sun
大崎市
健康と福祉のつどい
270人

10/23 sun
石巻市民
食育健康
フェスティバル
140人

「いつかは上手に『おひげヒゲ』と言えなくもごめんねって子どもは思っている。子どもの代表として『いつか本当に感謝していただきます』」
高校2年生 男子

10/30 sun
子ども
けんこうまつり
(大学病院)
183人

10/30 sun
石巻市
楽しさいっぱい
子ども展
294人

パネル展示
10/25~30



ぬり絵を
ぬりました!!

ビニール
ヨーヨーを
釣ったよ!!