学童期検査（小6）実施中!!

みなさんのご協力に感謝！

みなさんこんにちは！
いつもエコチル調査へのご協力ありがとうございます。

5月から、小学6年生を対象とした「学童期検査」が始まりました。今年度は、主に夏休みや週末など、学校がお休みの時に各地域の会場に来ていただく集団検診方式で検査を行いました。

保護者のみなさんには、調査成果のパネルや、13 歳以降調査についての説明動画を見ながらお待ちいただきました。

パソコンでの検査にも、2 年生の時より落ち着いて取り組んでくれていました。

身長をはかるスタッフには踏み台が必要！みなさん大きくなりました！

たくさんのエコチルキッズが会場に来て、学童期検査に協力してくれました。スタッフ一同、みなさんの成長に驚くとともに、うれしい気持ちで胸がいっぱいになりました！

集団検診方式の検査は11月で一段落し、現在は、各地域にあるサブセンターにて、個別対応の検査を行っています（検査の内容は、集団も個別も同じです）。

対象のみなさんには、案内状をお送りしているので、ぜひ、参加をご検討ください。

みなさんにお会いできることを楽しみにしています！

参加ありがとう！検査後には、選べるプレゼント！

小学4・5年生のみなさんへ

学年質問票をご提出いただいたみなさんに感謝の気持ちをこめて、プレゼントをお送りしています。

対象となるのは、現在小学4年生と、5年生のみなさんの学年質問票です。

詳しくは、お送りしている「学年質問票」に同封のチラシをご覧ください。

最終しめ切りは令和7年の3月31日となっていますので、この機会に、ぜひ、ご提出ください。お待ちしています！

学年質問票プレゼントキャンペーンもまだまだ受付中！

4年生：鉛筆セット

5年生：色が選べるボールペン

MUCだより
発行：エコチル調査 宮城ユニットセンター
2024年 令和6年 12月
第22号

現在小学６年生のみなさん

13歳以降調査継続の手続きはお済みですか？

エコチル調査は、みなさんのご協力により多くの研究成果が報告され、貢献度が高い事業として社会的に認められたことから、13歳以降も継続できることとなりました。

現在小学６年生のお子さんとその保護者の方には「13歳以降調査に関する説明書」及びアカウント情報（保護者用）等を簡易書留でお送りしております。

お子さんと一緒にご覧いただき、今後の調査継続について、考えてみてください。

13歳以降調査 継続手続きの流れ

1 ポータルアプリをインストール

このアイコンが目印！

iPhone 使用の方

Android 使用の方

Web サイトからアクセスする場合は こちらから→

※ログインの手順はアプリと同じです

【URL】https://www.jecs.nies.go.jp/

2 お送りしているアカウント情報で、まずは保護者の方のログインと、継続手続きをお願いします。

3 継続手続き完了の翌日、「お子さんのアカウント情報」が、保護者の方のアカウントに届きます。お子さんも、「お子さんのアカウント情報」でログインし、手続きを完了してください。

エコチル調査は 13 歳以降も続きます！

13 歳以降の調査、これまでの調査と何が変わるの？？

主な変更点

紙の質問票に記入してポストに投函	アプリやパソコンで WEB 質問票に回答
回答時間は 30 ～ 40 分程	回答時間は 5 分程度
年に 2 回（お誕生日と学年）	年に 10 回程度
回答は主に保護者 10 歳からは、お子さんを対象とした子どもアンケートも	アカウントごとに質問票が配信される 保護者は保護者、お子さんはお子さんそれぞれの質問票に回答
謝礼はクオカード	謝礼はポイント 保護者とお子さんそれぞれに付与

小学生まで

13 歳から

好きなギフトと交換できる！

参加者の声

あなたの思いを聞かせてください！

石巻市在住　K.O さん

学童期検査にご参加いただいた K.O さんに、エコチル調査について、お話しを伺いました。

エコチル調査に参加したきっかけをお聞かせください

出産時、病院でエコチル調査のことを聞き、未来の子どもたちに役立つことができるのであれば少しでも協力したい、と思ったからです。

対面調査（学童期検査）に参加した感想を教えてください

初めて参加した時（小学2年生時）は、どんなことをするのか親子共々緊張しながら会場へ。スタッフが優しく接してくれ、安心して参加できました。

6年生では、子どもも成長し、事前にもらっていた説明を読み、何をするのか理解していたため、安心して参加できました。調査前にも電話連絡をいただいたことでスムーズに会場に向かうことができ、大変良かったです。

13歳以降調査継続にご同意いただきありがとうございます 実際にアプリで回答してみた感想をお聞かせください

用紙に記入するより簡単で良かったと思います。

子どもも、学校でタブレット使用する機会が多く慣れているため「アプリで回答する方が簡単！」と、話していました。

13歳以降もエコチル調査を継続しようと決めた思いなどをお聞かせください

出産前のお腹の中にいた時から参加してきたことで、これからも継続していき、未来の子どもたちのために協力していきたいと思いました。

また、子どもたちにも何故このようなことをしているのか？と一緒に考えた上で、「自分の子どものためになるならやってみたい」と言ってくれたことで、継続していくことに決めました。

K.O さん、うれしいご意見ありがとうございました！スタッフ一同の励みになります！

みなさんの声もお聞かせください！

こちらのフォームからみなさんのエコチル調査への思いをお聞かせください。イベントや情報誌などでご紹介させていただきます！

調査継続の意思表示を保留にしているみなさんへ

現在、調査はお休みの状態ですが、いつでも再開することができます。調査を再開したいと思われた時には、宮城ユニットセンターまでご連絡ください。調査をお休みしている間も、情報誌などは引き続きお届けいたします。

また、お子さんが 16 歳に達する年度には、お子さん自身に調査継続の意思を確認させていただくために、改めて調査の継続について説明する予定です。

現在中学１年生のみなさんへ

WEB 質問票に回答いただき、ありがとうございます！

WEB 質問票の回答で得たポイントは、『**選べる e-GIFT**』からお好きなギフトに交換して使用いただけます。ポイント失効する前に、忘れずにご希望のギフトと交換してください！

保護者さまとお子さまで同じスマートフォン・タブレットを使用している場合には、アカウントの切替が必要です。お手数ですが、一度ログアウトしてから切り替えたいアカウントでログインし直してください。

【ご不明な点はお気軽にお問い合わせください】
TEL　022-717-8082（平日 9:00 ～ 17:00）　ec-muc@grp.tohoku.ac.jp

節電を効果的に楽しく行うためのコツにはどんなことがあるでしょう？家族みんなで考えてみませんか？

（東北大学発達環境医学分野　丹藤　由希子）

○節電ポイントはどこ？

電力を多く使う家電を把握する

冷蔵庫、エアコン、テレビ、照明は、家庭の中で電力を多く消費する主要な家電です。これらを重点的に工夫すると効果が大きいです。

例えば以下のような工夫ができます。

【冷蔵庫】冷蔵庫の中身を詰め込みすぎないことで、効率よく冷やすことができます。

【エアコン】月に1回か2回、エアコンのフィルターを掃除すると、電気代がカットできます。

【テレビ】画面の輝度を最大から中間に変更するだけで節電になります。

【照明】白熱電球や蛍光灯をＬＥＤ電球に変えると電力消費が大幅に削減され、寿命も長いため経済的です。

ECOLOGY 家族でできる節電のコツ

○家族で協力する

みんなで目標を設定

「今月の電気代を○○円減らそう！」といった共通の目標を立てると、全員が意識して行動するようになります。

ゲーム感覚で楽しむ

節電行動にポイント制を導入して誰が一番頑張れたかを競うなど、楽しみを取り入れる工夫をすると、家族で節電に取り組めます。

○効果を実感する

スマートメーターやアプリを活用

電力会社が提供するスマートメーターや化サービスを使うと、どれくらい節電できたかリアルタイムで確認できてモチベーションが上がります。

具体的な成果を記録する

節電を始める前と後で電気代や使用量の違いをメモしておくと、節電の成果が分かりやすくなります。

○生活スタイルを見直してみる

まとめて行動する

家族全員が短時間で続けて入浴する「お風呂のリレー入浴」をするとお湯が冷めにくく、特に冬場は効果的です。

使用時間を工夫する

夜間料金が安いプランの場合、洗濯機や食器洗い乾燥機を夜に使うなど、時間帯を工夫するだけで節約できます。

○設備を賢く活用する

省エネ家電を選ぶ

古い冷蔵庫やエアコンは消費電力が高いことがあります。電気代が安くなる最新の省エネ家電に買い替えるのも一つの方法です。

節電モードを活用する

テレビやエアコンには節電モードが付いていることが多いので活用しましょう。

あなたの「エコ活」教えて！

MUC だより 21 号で、みなさんが取り組んでいる「エコ活」を募集しました。ご応募いただきありがとうございました！

洋服のリサイクルをしています！

リユース

古着を寄付！

サイズアウトした洋服をただ捨てるのではなく、寄付してその売上を各国の子どもたちにワクチンとして換価される活動を続けています。

着なくなった衣類は雑巾にして再利用！

リサイクル

みんなでつくろう MUC だより

お正月かざりを作って、2025年の目標を立てよう！

別紙の「つくろうエコチルキッズ」のお正月かざりを作って2025年の目標を書いてみよう。
完成したら、写真にとって送ってね！次のMUCだよりに掲載します。

写真は、明るい所で文字などがはっきり分かるように撮影していただけると助かります。

件名：MUC だより応募

添付ファイル：写真添付

本文
①写真のタイトル
②お名前
エコチル調査参加の保護者・子ども）

写真の添付を忘れずに！

メールにてご応募ください。

muc-oubo@grp.tohoku.ac.jp

※ 電話番号やメールアドレスは、確認や緊急時の連絡に利用させて頂きます。
※ お預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づいて適正に管理・運用いたします。
※ ご本人の承諾がない限り、エコチル調査以外で掲載情報を仕様することはありません。
※ 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。

★ 募集締め切り ★
2025年
3月31日（月）

ご応募いただいた方にはプレゼントを差し上げます。

オンラインセミナー開催中！！どなたでもご参加いただけます！

エコチルセミナー

参加無料！

2025 オンライン開催（Zoom）

2/15（土） 13：00 ～ 14：00

「正しく気にしてみよう、子どもの肥満とやせ」

鈴木智尚 先生
（東北大学発達環境医学分野）

肥満ややせが、まさに成長期を迎える子どもたちにとって、短期的・中長期的にどのような影響があるか。肥満ややせについて理解し、正しく気に留めてもらえるような情報をお話しします。

【ミーティングID】
943 0857 1863
【パスコード】
464146

※当日はこちらのQRコードからご参加ください！

・QRコードが読み込めない場合は、ミーティングIDとパスコードを直接入力してください。
・あらかじめZoomアプリケーションのインストールをお願いいたします。⇒ https://zoom.us/download
・詳しいインストールの仕方についてはこちら⇒https://www.ec-muc.med.tohoku.ac.jp/2024seminar_annai/
・セミナーに関するご質問等ございましたら、下記へご連絡ください。

【セミナーに関するお問い合わせ】ecochil_seminar@grp.tohoku.ac.jp

2024年エコチルセミナー報告（～10月まで）

2024年もいろいろなテーマでセミナーを開催しました！

第1回
学校検診で心雑音・不整脈を指摘されたら？

岩澤 伸哉 先生（しあわせの杜こどもファミリークリニック）

学校心臓検診の歴史に始まり、検診ではどういうことをしているのか、どのような病気が見つかるかをお話しいただきました。参加者さんからは「普段受けている心電図がどういった仕組みになっているか、とてもわかりやすく楽しく拝聴させていただきました」などのご意見をいただきました。

聞いてみたいセミナーのテーマなどありましたら、ぜひメールで教えてください。参考にさせていただきます！

第2回　頭痛のミカタ

福與 なおみ 先生（東北医科薬科大学病院小児科）

頭痛の原因には起立性調節障害やストレスなど様々なものがありますが、その中で頻度の高い偏頭痛や筋緊張性頭痛について、実際に専門のお医者さんがどうやって見分けているのか、どういうお薬で治療するのか、さらには頭痛との付き合い方についても解説していただきました。

アーカイブ　https://www.youtube.com/watch?v=gY_7Gaj3BAQ

第3回　子どものメンタルヘルス

大塚 達以 先生（宮城県立精神医療センター）

メンタルヘルスを保つためには、不調のサインに気付き、SOSを受け取り、生活上のストレスを減らす工夫をすることが重要である、とお話しいただきました。そしてお子さんが大きくなるに従ってどのようにコミュニケーションを取っていけば良いか、わかりやすくアドバイスいただきました。

第4回　そのいびき、危ないかも！？
～睡眠時無呼吸症候群とは～

小林 祐太 先生（東北大学病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科 / 睡眠医療センター）

睡眠時無呼吸とは、お子さんの成長障害の原因になりうる病気であり、いびきは睡眠時無呼吸のサインかも知れない、ということをお話しいただきました。診断が難しい病気ですが、実際に、お子さんがいびきをかいている様子をビデオに撮って、耳鼻科の先生に診てもらうことが大切だと学ぶことが出来ました。

アーカイブ　https://youtu.be/55lRqpxbbz8

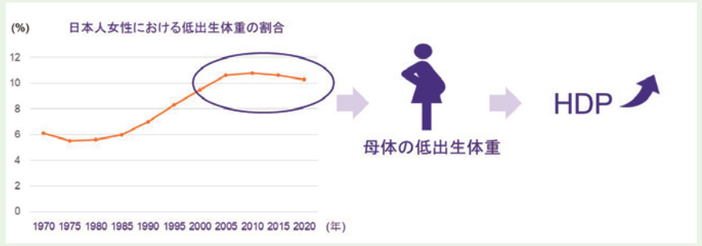
お母さん自身の出生体重は妊娠高血圧症候群の発症時期にどう関連するのでしょうか

周産期医学部分野　田上 和磨

Pregnancy Hypertens. 2023;34:159-168.

【はじめに】

生まれたときの体重（出生体重）は、大人になってからの健康にも影響します。
未熟児で小さく生まれた方が将来妊婦さんになったときには、妊娠高血圧症候群(HDP※) を発症しやすいとされています。
日本では近年、低出生体重児の割合が高く、今後、HDPになる方の割合も増えると考えられています。
HDPは妊娠中のいつ発症するかによってその後の経過が異なることから、発症時期別の危険因子を明らかにすることが大切です。

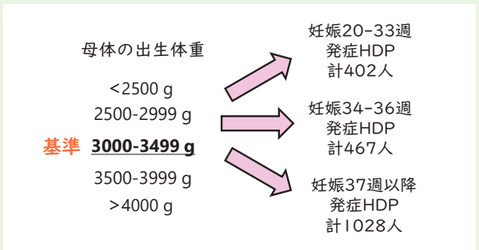


※妊娠高血圧症候群(HDP)：妊娠に伴って、血液量増加やホルモンの変化などによって血圧が上がりやすくなって起こります。血圧140/90mmHg以上で診断されます。

【目的】 母体の出生体重と、発症時期別のHDPとの関連を明らかにすること。

【研究方法】

エコチル調査登録中の77,345人の妊婦さんを対象とし、母体の出生体重別に、どの時期にHDPを発症したかを調べました。3000－3499 gの間で生まれた方を基準にして、出生体重によって各時期のHDPの発症のしやすさを統計学的に解析しました。



【結果】 母体の出生体重が小さいことは、妊娠後半（34－36週、37週以降）で発症するHDPとの関連が強いことがわかりました。

母体出生体重

	<2500 g	2500-2999 g	3000-3499 g	3500-3999 g	>4000 g
妊娠20-33週 発症HDP	△	△	基準	△	△
妊娠34-36週 発症HDP	◎	○	基準	△	△
妊娠37週以降 発症HDP	◎	○	基準	△	△

※※ 関連のつよさ 強い➡ ➡弱い ◎ ○ △

【まとめ】

低出生体重児は腎臓等の機能が潜在的に弱く、妊娠による負荷でHDPを発症しやすい可能性があると考えられます。さらに、20－33週の早期の妊娠週数で発症するHDPには胎盤そのものの、後半の妊娠週数で発症するHDPには生活習慣の問題が加わると考えられます。
母体が低出生体重だった場合には、HDP発症のリスクがあることを念頭においたサポート体制、医療体制が大切です。

お母さんの身体活動は子どもに伝わる？

運動学分野（現・仙台市立通町小学校教員） 山田 綾

J Epidemiol. 2024, doi: 10.2188/jea.JE20240041

【はじめに】

宮城県の子どもたちには、肥満や体力不足といった課題があります（表1）。このような健康課題に共通する要因には、身体活動があります。「子どもは親の背中を見て育つ」ということわざがありますが、子どもの身体活動習慣も、親の影響を受けるのでしょうか？今回の研究では、特にお母さんの身体活動習慣がどのように子どもに伝わるかを調べました。

【表1】 肥満傾向児出現率の順位

男子		女子	
1	青森	1	宮城
	⋮		福島
8	栃木		大分
9	宮城		⋮
	⋮		
47	滋賀	47	京都

体力合計点の順位

男子		女子	
1	福井	1	福井
	⋮		⋮
32	長崎	35	山口
33	宮城	36	宮城
	⋮		⋮
47	愛知	47	神奈川

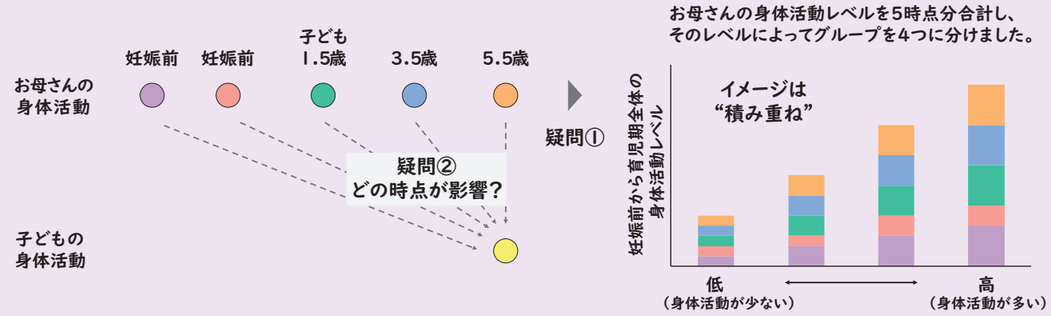
令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

【この研究で解決した疑問】

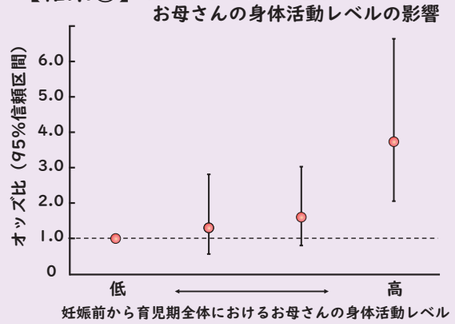
① 妊娠前から育児期全体のお母さんの身体活動が多いと、小学校入学前の子どもの身体活動も多いの？

② 小学校前の子どもの身体活動に最も影響するお母さんの身体活動は、いつのタイミング？

【研究方法】 宮城県内の母子1,067組に質問票を使って身体活動の情報を得ました。

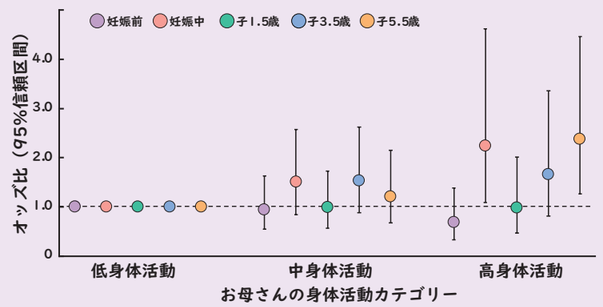


【結果①】 妊娠前から育児期全体のお母さんの身体活動レベルの影響



妊娠前から育児期までのお母さんの身体活動レベルが高いほど、子どもの身体活動レベルも高いことがわかりました。

【結果②】 妊娠前から育児期までの各時点の身体活動の影響



子どもの身体活動レベルに影響しているのは、妊娠中（●）と子どもが5.5歳（●）のときの身体活動レベルであることがわかりました。

【メッセージ】

本研究では、お母さんの妊娠期から出産後までの身体活動が子どもの身体活動に影響を及ぼすことを明らかにしました。子どもの身体活動不足を解消するには、学校だけではなく、家庭での取り組みも重要であると言えます。

自閉スペクトラム症を持つ子どもの保護者の養育態度と困難感

発達環境医学分野　金森 啓太

BMJ Paediatrics Open 2024;8:e002360.

【はじめに】

健全な親子関係や適切な保護者の養育態度は、子どものさまざまな発達を育むために重要です。一方で、自閉症スペクトラム障害(ASD)を持つ子どもの保護者は、より多くの育児に対するストレスや困難を経験しやすく、適切な養育態度を保つことが難しいことが多いとされています。

【研究目的】

ASDと診断された子どもの保護者が取りやすい養育態度と、抱える困難感を明らかにすること。

【調査項目】

エコチル調査に参加している皆さんに返していただいた質問票から、**3.5歳のときの養育の状況**について調べました。養育態度に関する16の質問項目に対して、

1.ぜんぜん当てはまらない　2.あまり当てはまらない（1、2を合わせて「当てはまらない」群）
3.だいたい当てはまる　4.ぴったり当てはまる　（3、4を合わせて「当てはまる」群）

の選択肢から保護者の方に回答していただき、ASDの診断の有無での質問に対する「不適切な養育態度」の割合の違いを見ました（各々の質問項目によって「当てはまる」「当てはまらない」が異なります）。

【結果】養育態度に関する質問項目と「当てはまる」または「当てはまらない」回答の割合

質問項目：愛情表現に関する養育態度

	「不適切な養育態度」と考えれらる回答	ASDである場合	ASDではない場合	p値 ※
一人で退屈している子どもと一緒に遊ぶ	当てはまらない	24.1 %	19.0 %	0.418
家で子どもと一緒に遊ぶ時間をもつ	当てはまらない	21.1 %	19.6 %	0.322
いらいらしている子どもに問いかける	当てはまらない	**7.0 %**	**4.5 %**	**0.031**
疲れている子どもを休ませたり抱っこしたりする	当てはまらない	3.5 %	3.5 %	0.775
遊びに行くとき子どもの意見を取り入れる	当てはまらない	**13.5 %**	**8.0 %**	**0.020**
忙しいときは子どもと遊ぶのを後回しにする	当てはまる	71.2 %	77.1 %	0.080
抱きしめたり優しい言葉かけをする	当てはまらない	4.1 %	3.1 %	0.139

質問項目：社会規範（しつけ）に関する養育態度

	「不適切な養育態度」と考えれらる回答	ASDである場合	ASDではない場合	p値
子どもの間違いについて話し合う	当てはまらない	**47.6 %**	**15.6 %**	**< 0.001**
約束を守らせる	当てはまらない	**10.8 %**	**2.0 %**	**< 0.001**
自分のやるべきことをやるように言う	当てはまらない	**28.3 %**	**8.4 %**	**< 0.001**
せがまれても予定外の買い物をしない	当てはまらない	**35.6 %**	**21.0 %**	**< 0.001**
子どもが遊んでいて寝ないときに放っておく	当てはまらない	**22.3 %**	**10.7 %**	**< 0.001**
静かにすべき場所で子どもを静かにさせる	当てはまらない	**10.5 %**	**2.2 %**	**< 0.001**
うまくいかず騒いでいるとき、静かにさせる	当てはまらない	**32.5 %**	**20.1 %**	**< 0.001**
友人の玩具を無理に取り上げたとき、それを返させる	当てはまらない	**8.8 %**	**4.8 %**	**0.006**
あなたに対して悪い言葉遣いをしても気にしない	当てはまる	**8.8 %**	**5.6 %**	**0.004**

【メッセージ】

・子どもへの愛情を示し、尊重するという項目においてはASDの有無で大きな差はありませんでした。

・一方、ASDの子どもを持つ保護者は、社会規範（しつけ）を教えることに関して大きな困難に直面することがわかりました。これは、発達特性による聞き入れにくさなども一因であると考えられました。

・このような困難感を改善するために、ペアレントトレーニングや地域・社会が多様性を受け入れた支援環境を形成することが重要であると考えられます。

CHECK!

HP や SNS でも成果を紹介しています！

調査やイベント、最新の成果など、色々な情報をお届けしています！ぜひチェックしてください！

宮城ユニットセンターホームページ

X (Twitter)

デジタルデバイドって何だろう

デジタルデバイドとは、インターネットやパソコンなどの情報通信技術を
利用できる人と利用できない人の間に起こる格差のことです。

デジタルデバイドはなぜ生じる？

大きく分けると以下のような要因があります。

- 地域によるインフラの差
  →日本では少ないです。
- 地域による利用状況の差
  →都市部の方が地方よりも利用率が高いとのデータがあります。
- 個人の状況による差
  →年齢、学歴、収入、身体障害などの制約

デジタルデバイドだと何が問題？

- 事故や災害などの際に緊急対応が遅れる恐れがあります。
- デジタルの知識が少ないことで、詐欺やフェイクニュースに騙されたり、個人情報の悪用などに巻き込まれる危険性が高くなります。
- 受けられる教育の格差や所得の格差につながるとの指摘もあります。

デジタルデバイドが解消されると何かいいことはある？

- 病院や図書館の予約などに便利です。最近ではQRコードでしか注文できない飲食店も出てきました。慣れておきたいですね。
- ビデオ通話での友人や家族との会話など人との交流に生かせますね。
- オンラインセミナーや学習コンテンツへのアクセスなどの教育機会が得られます。
- 就業を考える場合にも欠かせないツールです。就労機会が増加するかもしれません。

デジタルデバイドを解消するには？

- 対象者の皆さんは、「デジタルネイティブ世代」ですが、スマホを多用し、パソコンを使えない人も多いそうです。デジタルデバイド解消には、パソコンを積極的に使うことも大切です。
- 保護者の方で、デジタル機器が苦手だと感じる方は、エコチルセミナー、参加者ポータルサイトなど、身近にあるQRコードを読んでその先に広がる世界を覗いてみることから始めてみませんか？

参加イベント情報

仙台市「子育てフェスタ＆健康フォーラム」に出展します！

開催日時：2025年1月11日（土）10:00-16:00
開催場所：仙台国際センター展示棟

あなたのその声がけ、ポジティブ？ネガティブ？

色々な場面での、保護者の方からお子さんへの声のかけ方やお子さんの受け取り方をカルタ形式で考えます。
ネガティブワードをどうポジティブ変換できるか、考えてみませんか？
あわせて、エコチル調査の成果もポスターで展示します。

イベントの詳しい情報はこちらから！
https://machico.mu/special/detail/2805