

# ちよるるNews

Vol.09

うちエコチル調査  
会報誌

- イベント・キャンペーン情報 p2
- 「はじめて」写真募集、クチコミ p3
- 「リトミック教室」レポート p4
- おしえて大石先生 p6
- 育児レター p7



topics

## 質問票のご返却をお願いします!

エコチル調査の参加者さんは全国に10万組。15道府県でこんなにたくさんの方が調査に参加してくださっています。

皆さまから半年ごとにいたく質問票的回答によって調査が進み、少しずついろいろなことがわかつてきています。

高知県は人口の割合に比べ調査に参加してくださっている方が多く、皆さまのご協力に心より感謝しております。



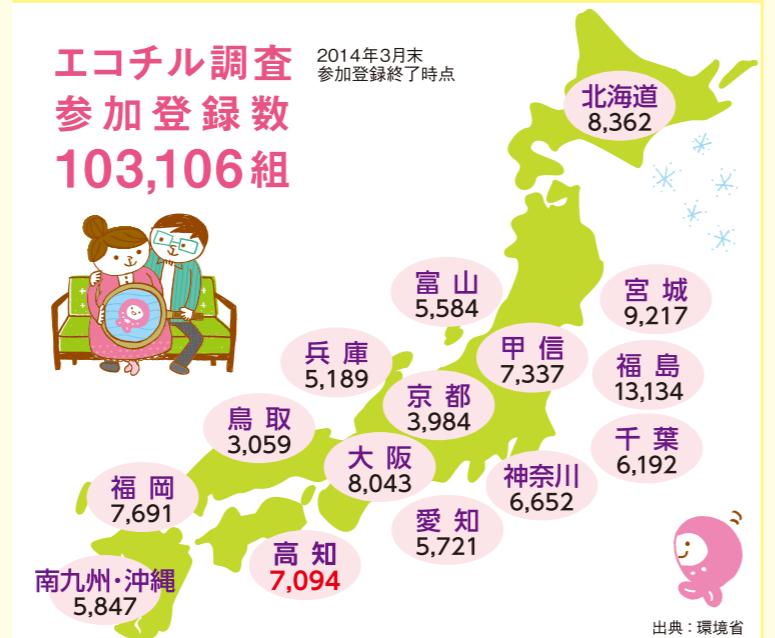
## 質問票返却率が低くなっています

折れ線グラフは高知県の質問票返却率の推移です。残念ながら年数が経過するにつれて、質問票の返却率が下がっています。

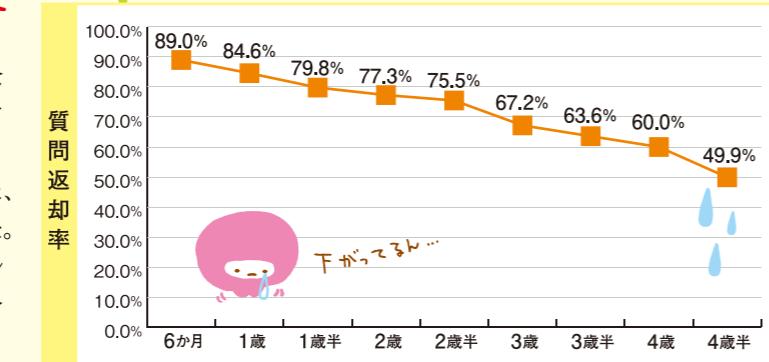
前回のちよるるんクラブで記入にかかるお時間をうかがうと、「30分程度」と回答してくださった方が最も多くいらっしゃいました。

毎日お忙しいところにご無理をお願いいたしますが、エコチル調査の質問票記入にお時間を少しだけいただき、質問票をご返却くださいますようお願いします。

**エコチル調査  
参加登録数  
103,106組**

2014年3月末  
参加登録終了時点

出典：環境省



### 4歳6か月の質問票

▶お子さんの食事についてうかがいます。

『お子さんの食事・栄養の特徴』について個別に結果報告が返却されます。

### 5歳の質問票

▶全員プレゼントがございます。

詳細は2ページに掲載しております。



## 2歳6か月以降の謝金に関するお知らせ

エコチル謝金「電子マネーWAONポイント」の受取（電子マネーへの交換）はお済みになりましたか？

## 電子マネーWAON謝金ポイントの 電子マネーへの交換3step！

詳細はWAONカードと一緒に届けられたパンフレットをご確認下さい

謝金ポイントは質問票の返送後、

**翌月15日**に付与されます。

電子マネーへの交換期間には

**期限**があり、約6～11か月。

電子マネーに交換後は期限がなく、  
いつでもお使い頂けます。

ご質問などお気軽にお電話下さい !(^^)!

うちエコチル事務局

☎ 088-880-2173

月～金(祝日のぞく)午前9時から午後5時まで



2歳6か月以降の質問票を返送済の方

▶メールアドレス登録しませんか？

エコチル謝金「WAONポイント」の  
付与日のお知らせをしています。

- ・タイトル「アドレス登録」
- ・お子さまの お名前・生年月日 をご記入の上  
下記アドレスへメールをお送りください

[ecochil.waon@kochi-u.ac.jp](mailto:ecochil.waon@kochi-u.ac.jp)



※登録アドレスの変更があった場合は、新しいアドレス  
をお知らせください

※1)入金(チャージ)はWAONカード加盟店のレジならどこでもOK！

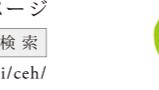
### お問い合わせ

◆エコチル調査コールセンター（全国共通）

☎ 0120-53-5252 | 年中無休 | 9:00 - 22:00 |

◆エコチル調査ホームページ

[エコチル調査](http://www.env.go.jp/chemi/ceh/) [検索](#)  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>



◆うちエコチル調査に関するお問い合わせ（高知県）  
登録された内容に変更があった場合は、下記までご連絡ください。

TEL 088-880-2173 | 土・日・祝日のぞく | 9:00 - 17:00 |  
mail [info@kochi-ecochil.jp](mailto:info@kochi-ecochil.jp)

こうちエコチル [検索](http://kochi-ecochil.jp/) <http://kochi-ecochil.jp/>

| 高知大学医学部内 エコチル調査 高知ユニットセンター事務局 |

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮

| 高知大学内 朝倉分室 | 〒780-8520 高知市曙町2丁目5-1



高知大学  
Kochi University

うちエコチル調査  
Kochi/Nankoku/Konan/Kami/Shimanto/Sukumo/Tosashimizu/Yusuhara/Kuroshio/Otsuki/Mihara



## ちよるるんNewsに お子さんの写真を掲載しませんか?

お子さんの「はじめて」を募集します!!

お誕生から数年、子どもたちはいろんな体験をして楽しいことがいっぱい。  
エコチルキッズのかわいい笑顔が集まりました。



ちよるるんNewsでは、みなさんのお写真を大募集しています!!

お写真はHPに掲載のインフォメール「info@kochi-ecochil.jp」へ  
「はじめての〇〇」とタイトルをつけて送信してください。お待ちしています♪



## しめじとウインナーであら簡単! 『どんぐりコロコロ弁当』

今回のテーマ

1 しめじは傘の部分でカット。ウ  
インナーも両端をカットして茹  
でます。

2 しめじとウインナーを1分茹  
でのパスタ麺で刺してつなげます。

※1分茹での細いパスタ  
麺を使用してください。  
乾燥パスタでも数分後  
には水分でふやけて一  
緒に食べられます。

3 どんぐりそっくりに出来上  
がり。フライパンに薄く油  
をひいて、塩コショウで軽く  
炒めると照りが出て、より  
おいしくできあがります♪



## EVENT

## エコチル調査子育て講演会

参加者募集!!  
当日参加もOK

テーマ『ワクワクドキドキ楽しい子育て』

子育てはとまどうことやイライラすることがいっぱい! ほんのちょっとしたコツで不安は解消されます。リラクゼーションで心もリフレッシュしませんか。

●日 時／平成29年2月22日(水)

10時30分～12時(受付10時～)

一質疑応答含む

●場 所／高知大学 朝倉キャンパス  
メディアの森6F メディアホール  
(高知市曙町2丁目5-1)

●講 師／濱川 博子 先生

〈プロフィール〉

兵庫教育大学大学院修士課程修了。17年間の小学校教師(大阪教育大学附属小学校など)を経て臨床心理士に。高知県臨床心理士会副会長。高知県スクールカウンセラースーパーバイザー。

●参加料／無料

●定員／100名

●お申し込み方法／お電話またはインフォメール

### 子育て講演会問い合わせ先

エコチル調査 高知ユニットセンター

TEL 088-880-2173 (平日9:00～17:00)

info@kochi-ecochil.jp (HP掲載)

※参加者さんには託児所あり(事前申し込み)  
未就学児のみ 定員10名



### \*朝倉キャンパスマップ\*

※駐車スペースが限られています。できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
路面電車「朝倉(高知大学前)」下車すぐ。

お友達とお説明合わせのうえ、ぜひご参加くださいね♪  
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

## PRESENT

## 好評 5!-GO! キャンペーン

▶5歳の質問票をご返送いただいた方全員に  
こうちエコチル調査

“オリジナルフェイスタオル”をプレゼント!

エコチル調査の開始から6年目となり、初年度のお子さんは5歳を迎えられます。そこで、5歳の質問票をご返送いただいた皆さんに、スタッフ一同より感謝を込めてささやかですがプレゼントをご用意しました。幼稚園・保育園の行事やスポーツのあと、ご家庭のバスタイムなどにぜひお使いください。

※プレゼントの発送には1か月ほどお時間をいただきます。  
WAONポイントも通常通り付与されます。



SIZE: W34×H80cm



リトミック教室  
report

# 音楽で楽しく遊びながら 子どもの力を引き出すリトミック♪

わたしたちの暮らしは、いろんな音に囲まれています。普段なげなく耳にしている音。そんな音のニュアンスを感じ取って、自分で考えて動く力を引き出します。「リトミック」。第3弾の今回は、皆さんとリトミック教室を体験しました。

リトミックはスイスの作曲家、エミール・ジャックリ・ダルクローズが考えだした音楽教育法です。音を聞いて感じて、楽しみながら体全体で表現することによって、子どもの想像力や集中力、思考力を育みます。今回のリトミック教室は、音楽に合わせて動くことによって日常以外での親子のコミュニケーションをはかり、子どもの自立心の向上と感覚運動期の発達を意識することをテーマにした約40分のプログラムです。

最初の開催となった高知会場の様子をご紹介します。

開催 DATA
ちよるるんクラブ第3弾 リトミック教室
▶高知会場 2016年8月28日(日) ごうち男女共同参画センター ソーレ
▶南国会場 2016年9月11日(日) 南国市保健福祉センター
▶幡多会場 2016年9月25日(日) 四万十市立健康管理センター



こうしたイベントにお父さんが参加できたのは初めてのこと。「ほかの子どもを真似てバー(会場の壁の手すり)にぶら下がるわが子を見て、いつの間にそんな体力がついていたのかびっくりしました。今日は一日、子どもが日々成長していることを実感できたのでとてもよかったです」



「普段はとても恥ずかしがり屋の子どもたちですが、今日は様子が違っていました。幸歩はもともと音に合わせて動くことが好きなんですが、人の前だと体がかたまって動けなくなるのに、今日はのびのびとしていました。そんな子どもたちを見られてうれしかったです」



にこにこ音楽室

音楽ゲルグセルにこ

すみ音楽教室

(日本音楽療法学会  
認定音楽療法士)

山崎純代先生

尾立真紀先生

リトミックをおしえてくれたのは

PION音楽教室

加能淑衣先生

音楽ゲルグセルにこ

すみ音楽教室

(日本音楽療法学会  
認定音楽療法士)

山崎純代先生

尾立真紀先生





育児レター

県からのお知らせ



## はしか 麻疹・風疹 混合ワクチンを受けよう! ~自分と大切な人のために~

### ■ 麻疹・風疹はかかると怖い病気なんです

- 麻疹は高熱と全身の発疹が特徴の病気で、インフルエンザの6～8倍もの感染力があり、肺炎などの合併症のために亡くなることもあります。
- 風疹はリンパ節の腫れと発熱が特徴の病気で、特に妊娠初期の女性が風疹にかかると、障がいをもった赤ちゃんが生まれる可能性もあります。



### ■ 唯一の予防手段はワクチン

- 麻疹や風疹を予防する唯一の手段は、ワクチンです。生後12か月には麻疹の抵抗力はほとんど失われてしまいます。自分を守るために、そして周囲の大切な人を守るためにも、かかりつけ医と相談してワクチンを受けましょう。

### ■ 麻疹・風疹混合ワクチンは2回接種が原則

- 1回の接種で免疫がつかなかった人に免疫をつけたり、また免疫を増強させたりする効果がありますので、原則2回受けてください。
- 高知県は、他県と比べて2期(2回目)の接種率が低くなっています。

### ■ 定期接種の対象者は無料で受けられます

1期: 1歳児

2期: 小学校入学前1年間の幼児

- 予防接種の接種券(予診票)は市町村で交付され、定められた期間内に県内の実施医療機関で無料で接種できます。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。



お問い合わせ先  
高知県健康政策部健康対策課

高知県健康政策部健康対策課 TEL 088-823-9677  
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/130401>

ちよるるんクラブ第3弾「リトミック教室」へのご参加ありがとうございました。エコチル調査に参加してくれている年少児さんも動きが活発になり、音楽に合わせて楽しい時間を過ごしました。「ドレミファソ～♪」で「立ちましょ～」の合図でした。じゃあ、「ソファミドレ～♪」は……? そう、「座りましょ」でしたね。楽しく

## 乳幼児健診の案内が届いたら みんな必ず受けましょう

○ 高知県の乳幼児健診受診率は、最近、少しづつ改善されてきましたが、まだ全国最低レベルなんです。

○ 子どもの成長や発達は見た目だけでは分からることもありますので、多くの専門スタッフが担当する市町村での乳幼児健診をぜひ受けてください。

### 法律で定められている 3歳児健診の対象となるお子さんの特徴

#### 3歳児のお子さんはこんなに成長しています



※1歳6か月児のお子さんの特徴については、前回お伝えしています。  
万が一、健診を受ける機会を逃した時は、お住まいの市町村の母子保健窓口へご相談ください。  
お住まいの市町村の母子保健窓口まで  
高知県健康政策部健康対策課 TEL 088-823-9659

| 編 | 集 | 後 | 記 |

音を聞き分けて、いろいろなリズムを感じました。お家でもいろいろな音楽を楽しんでください。  
※4歳・5歳のスポーツフェスタの様子は、次回vol.10でご紹介します。お楽しみに!

(スタッフ一同)

**おしえて  
大石先生**

# 子どもの ぜんそくと 受動喫煙について

高知大学医学部小児思春期医学教室  
大石 拓先生

ぜんそくは、息をするときの空気の通り道が狭くなり、息が苦しくなる状態(ぜんそく発作)を繰り返す病気です。

ぜんそくの治療薬には、予防のお薬と発作時のお薬があります。予防のお薬は、症状がなくても毎日飲んだり吸入したりします。発作時のお薬は、症状があるときにのみ使用します。

ぜんそく発作を引き起こすものとしては、かぜ、ダニの死骸や糞、動物のフケ、カビ、ゴキブリの死骸や糞、たばこや花火などのけむり、激しい運動、大気汚染や天気の変化、ストレスなどがあります。

これらの因子の中では、やらなければならないことは、子どもにたばこのけむりを吸わせない受動喫煙をさせないことです。目の前で吸わなくとも、吸わないニンが検出されることがあります。たばこのけむりは、家族からたばこの成分(コチニン)が検出されることがあります。たばこのけむりは炎や副鼻腔炎にも関わりがあるとされています。さらに、ぜんそくの主な治療薬である吸入ステロイドの効果を悪くするとも言われています。受動喫煙の影響は、①両親②母親③父親の順番に強いそうです。なぜなら母親は、父親よりも子どものはばにいる時間が長いからです。以前は毎年時期が来ると、

ぜんそく患者さんが発作でたくさん入院していました。今では良いお薬が使用できるようになりました。発作を起こさないように管理することができます。時間外診療を受けたり入院したりするケースがありますが、その場合の多くはお医者さんに指示された通り薬を飲んでなかり、家族が喫煙していたり、毛の生えたペットを飼っていたりします。は、学校の欠席やスポーツへの苦手意識、その後の社会生活(人との関わり方)にも大きな影響を及ぼす可能性があります。

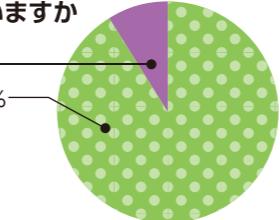
子どものぜんそくの発症は環境だけで完全に予防できませんが、できることからやつていくことが必要です。そのためにもまずは家族が禁煙し、子どもに受動喫煙をさせないようにしましょう。

## 【エコチル調査からわかる 高知の子育て環境】

お家で生き物と暮らしている方は「18%」。どんなペットと暮らしているの?

### ▶ ペットを飼っていますか

飼っている 18%  
飼っていない 82%  
回答数: 2,656人



### ▶ 飼っているペットの種類(複数回答あり)

1. 犬	194人	4. 小さい哺乳類	46人
2. 魚	164人	5. 鳥	20人
3. ねこ	133人	6. その他	38人
		(カメ、カブトムシ、カニ、ザリガニ等)	



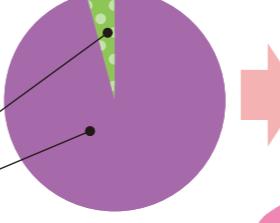
アレルギーの原因であるダニやホコリ。

乾燥するこれからの季節は、静電気などでホコリが溜まりやすくなります。ホコリが撒きあがらない吸着タイプのお掃除グッズでこまめにお掃除したいですね。

### ▶ ダニ・ホコリがつきやすい物がお家にありますか

羽毛布団  
カーペット  
沢山のぬいぐるみ  
布のソファ

ない 4%  
ある 96%  
回答数: 2,666人



### ▶ あると答えた96%(2,569人)の内訳

羽毛布団	72%	28%
カーペット	72%	28%
10個以上のぬいぐるみ	41%	59%
布ソファ	38%	62%

この結果は 2016 年 5 月末時点の回答に基づく暫定的な結果です。