

ちよるるん News

Vol.10
こうちエコチル調査
会報誌

- コンテンツ
- 秋の3イベント参加者募集 ————— p2
 - 「はじめて」写真、キャンペーン紹介 — p3
 - 「スポーツフェスタ」レポート ————— p4
 - おしえて鈴木先生、調査データ ————— p6
 - クチコミ、育児レター ————— p7



「小児睡眠時無呼吸症と情緒・知的面に関する研究、 社会性発達に関する追加調査、 ～アンケートへのご協力、ありがとうございました～」

エコチル調査では、各地域で追加調査を行っています。高知県で行っている追加調査は、昨年12月に皆さまへお送りした「小児睡眠時無呼吸症と情緒・知的面に関する研究」と、今年3月にお送りした「社会性発達に関する追加調査」のアンケートです。睡眠時の無呼吸症が子どもの神経・精神発達に与える影響や、子どもの社会性発達について調べるためにご協力をお願いしました。

現在、ご回答いただきましたアンケートを基に研究が進んでいます。研究成果の取りまとめができ次第、皆さまにお知らせします。ご協力ありがとうございました。
※「社会性発達に関する追加調査」のアンケートは2歳半～3歳の方のみにご協力をお願いしています。



「日本人女性における産後うつと婦人科系疾患の 関連性について」の研究論文を発表しました

妊娠前に婦人科疾患のある人は産後うつを発症するリスクが高まるという研究結果を発表しました。身体的要因と産後うつとの関係を調べた研究は世界でも例がなく、産後うつの発症リスクは子宮内膜症が1.27倍、不正子宮出血が1.21倍、月経困難症が1.13倍高まるという結果が出ています。詳しくは、こうちエコチルホームページの「お知らせ」からご覧いただけます。

※この内容は皆さまから頂いたアンケートのデータ解析によるもので、医師に産後うつ病と診断された方々の結果ではありません。



謝礼ポイント受取り用 WAONカードへシールをお貼りください！

お手元にWAONカードは到着しておりますでしょうか。今回、謝礼ポイント受取りカード用のシールを同封しております。すでにお持ちのカードとの区別や、兄弟姉妹兄さんの目印にぜひお使いください。

カード裏面のWAON番号、コードの上へは貼らないでください。カードの紛失、破損の場合は下記コールセンターまでご連絡ください。
▶こうちエコチル調査 コールセンター
TEL088-880-2173



エコチル謝礼ポイントに関するお知らせ

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ポイントの 機械操作が簡単になりました！



▶ 操作がたった2回に・・・

ポイント付与はいつ？

謝礼ポイントは質問票の返送後、
翌月15日に付与されます。

【注意】 月末近くに投函されますと、翌々月のポイント付与になる場合がございます。

▶「ポイント付与お知らせハガキ」送付を開始しました。ハガキが届きましたら、ポイント確認受取をお願いします<(_)>



ご質問などお気軽にお電話下さい！(^^)!

こ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



9月 ちよるるんクラブ 10月 様多イベント 11月 スポーツフェスタ

NEW! エコチルイベント会場等で
電子マネー「WAONポイント」の
照会やダウンロードができるようになりました！

謝礼用のカードを
お持ちください



事前にお願ひしたいこと

- ① 初回1000円のチャージは WAON加盟店のレジ等でお済ませ下さい。
- ② WAONのホームページで所有者情報登録を済ましておくとお操作がスムーズです。



WAONステーションでカードをかざすと明細画面になるので・・・



全ポイントチャージを
タッチ！

あとは確認してチャージする
をタッチするだけ！



電子マネーまで
1回でチャージ
できるのね



※現在、イオンモールとマルナカのWAONステーションで、
操作が簡単になっています。

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 検索

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>



◆こうちエコチル調査に関するお問い合わせく高知県
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・祝日をのぞく | 9:00～17:00 |
mail info@kochi-ecochil.jp

こうちエコチル 検索 <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

〔高知大学は、平成22年4月12日、環境省の進める「子どもの健康と環境に関する
全国調査（エコチル調査）」のユニットセンターに認定されました。〕



『エコチル☆キッズアルバム』

みんなの「はじめて」写真がたくさん届きました。
キラキラ笑顔をありがとう♪

あかねちゃん、
ゆりあちゃん

はじめての撮影会

ちよるん
クラブ



きらくん
はじめてのヘアカット



なのはちゃん
はじめてのお風呂洗い



たかひでくん
はじめてのごはん



はるとくん
はじめてのお花見



おとやくん、はなのちゃん
はじめてのトラクター



ちよるんNewsに
お子さんの写真を
掲載しませんか？

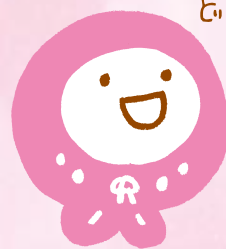
テーマは「はじめての〇〇」です。はじめての入園・お手伝い・イチゴ狩り・ランドセルなどなど、思い出いっぱいのお写真を大募集します。お写真はHPに掲載のインフォメール「info@kochi-ecochil.jp」から、「はじめての〇〇」とタイトルをつけてお子さんのお名前を記入（フルネームとふりがな）の上、送信してください。お待ちしております。

EVENT

秋のイベント祭り 3 イベント参加者募集



ちよるん
クラブ



参加者限定イベント「ちよるんクラブ」
第4弾『動物図書館』
～ネイチャープログラム～

参加者
募集!



のいち動物公園でココ・サンによる読み聞かせのあと、実際に絵本に出てくる動物を見にいきましょう。

- | | | | |
|------|-------------------------|------|------------------|
| ●開催日 | ① 9月23日(土・祝) ② 9月24日(日) | ●対象 | エコチル調査の参加者とそのご家族 |
| ●場所 | のいち動物公園 | ●定員 | 各20組 |
| ●時間 | 10:30～11:45(受付10:15～) | ●入場料 | 無料 |

お申し込み方法 こうちエコチルのホームページ「ちよるんクラブ」に掲載されている必要事項を記載の上、infoメールよりお申し込みください。



SPECIAL EVENT

幡多スペシャルイベント

仙台発信のあそびうた『ラーメン体操』でおなじみのあきらちゃん＆ジャンプくんと、一緒に音楽に合わせて楽しみましょう♪

いっしょに
あそぶ



- | | |
|------|---------------------------------|
| ●開催日 | 10月28日(土) |
| ●場所 | 宿毛市立中央公民館 |
| ●時間 | 10:30～11:30(受付10:00～) |
| ●対象 | エコチル調査の参加者とそのご家族 |
| ●定員 | 80組
(申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます) |
| ●入場料 | 無料 |

お申し込み方法 締め切り／9月29日(金)必着

官製はがき(62円)に 住所、氏名(参加者のお子さんと保護者のお名前)、電話番号、人数(大人○人、子ども○人)をご記入の上、下記住所へご郵送ください。

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮
「エコチル調査 高知ユニットセンター あきらちゃんとあそびうた」行
※詳しくは「こうちエコチル」ホームページのお知らせ・イベント情報でご確認ください。

SPORTS EVENT

今年もやります『スポーツフェスタ』!

エコチルキッズ年長児を対象に昨年11月に実施し、大好評だった『スポーツフェスタ』。今回は調査参加者全員が対象です。スポーツの秋をみんなで楽しもう♪



- | | | |
|------|------------------------------------|--|
| ●開催日 | 11月4日(土) 2部制 | 〈内容〉
お楽しみ5コーナー
1 MAXライダー
2 30mタイム走
3 ゴールシュート
4 手裏剣投げゲーム
5 体幹レッスン(トランポリン) |
| ●時間 | ① 10:00～11:30
② 14:00～15:30 | |
| ●場所 | 南国市スポーツセンター
(南国市前浜1344-3) | |
| ●対象 | エコチル調査の参加者とそのご家族 | |
| ●定員 | 各回130人
(申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます) | |
| ●参加料 | 無料 | |



お申し込み方法 締め切り／9月29日(金)必着

官製はがき(62円)に 住所、氏名(参加者のお子さんと保護者のお名前)、電話番号、人数(大人○人、子ども○人)、希望時間帯① or ②をご記入の上、下記住所へご郵送ください。

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮
「エコチル調査 高知ユニットセンター スポーツフェスタ」行

※詳しくは「こうちエコチル」ホームページのお知らせ・イベント情報でご確認ください。

はるくん
ちよるん



大好評 5!-GO! キャンペーン

こうちエコチル調査
「オリジナルフェスタオル」をプレゼント!

5歳の質問票をご返送いただいた方全員に、ちよるんの刺しゅう入りフェスタオルをプレゼントします。保育園・幼稚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ご使用ください。

※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。

髪をふきふき♪
モデルは、
ちなみちゃん
とお兄ちゃん
のこうだい君。

刺繍が
あか。に
なったよー!



SIZE
W34×H80cm

PRESENT

※3イベント共通：申し込み受付が完了された方には「案内ハガキ」を郵送いたします。

体を動かすのって楽しい!!

3種類の運動に挑戦!

スポーツに親しんでほしいと思ってお母さん、お父さんは多いと思います。けれど、どうやって体を動かすといのか、教えることは簡単ではありません。開催のご要望が多かったスポーツイベントを、念願がかなって今回やっと開催することができました。お父さんの姿がいつものイベント以上に多く見られた会場。親子でチャレンジするプログラムもあり、声を掛け合いながら一緒に楽しんでもらえたようです。



あり、声を掛け合いながら一緒に楽しんでもらえたようです。

開催DATA 「スポーツフェスタ」

▶開催日時
2016年11月19日(土)
午前の部/10:00~11:30
午後の部/14:00~15:30
▶参加者数
親子合わせて120名が参加
▶会場
東部総合運動場 体育センター(高知市)

【忍者コーナー】 手裏剣や縄などの障害物をクリア



【かけっこ教室コーナー】 「走り」の技術をマスター



【ライダーコーナー】 ペダルなし二輪車競争



スポーツMAX 鈴木さん伝授 かけっこのコツ

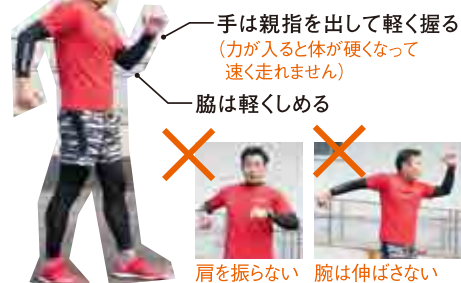


親と一緒に走り方を習うと、
日常で教えられるから
いいですね

講師・監修

スポーツMAX代表
鈴木 秀司さん

〈プロフィール〉
棒高跳び選手として日本選手権優勝、アジア選手権銅メダルほか入賞・受賞歴多数。現役引退後、養護学校講師を経て「スポーツMAX」を設立し、スポーツで子どもたちを元気にするために活動中。



手は親指を出して軽く握る
(力が入ると体が硬くなって速く走れません)

脇は軽くしめる

腕

◎腕は軽く曲げる
◎ひじを後ろに振る

「腕を大きく振って」とよく言いますが、前や横に振っても意味がありません。大きく振りすぎないようにして、ひじを後ろへしっかり引くことがポイント!

脚&体

◎3つのスキップで
体の動きをマスターしよう!

1 にこにこスキップ

笑顔になることで、体が自然とリラックスでき、重心移動がスムーズになる。

2 ばんざいスキップ

手を大きく回しながらスキップすることで小さな体を大きく使うことができる。

3 はいスキップ

ひざを前に出すことが速く走るコツ!



ももを高く上げてしまうと、腰の位置が下がって走れません。



ワクワク ドキドキ

上手くできなくても大丈夫!

一生懸命に
チャレンジすることは
子どもの成長に大切

競争に負けて泣いたり、上手くできず
にすねたり。それは、くやしいという
気持ちが育っている証拠です。子どもの
成長を喜びましょう。

スポーツMAXの皆さん

公園で遊ぶくらいで、一緒に運動する機会はなかなかありません。今日は、どんなスポーツに向いているのか見られて良かった

ライダーが楽しかった。かけっこをおしえてもらった

ペダルのない二輪車「ストライダー」で、颯爽と走っていた。コーナリングもお見事!

速く走れるようになりたいと以前から言っていたので、今度の運動会が楽しみ!



大さん

今井 捺くん (5歳)

貴代さん

受けてよかった幼児健診！

◎高知県の幼児健診受診率は、最近少しずつ改善されてきましたが、まだ未受診のお子さんもいらっしゃいます。

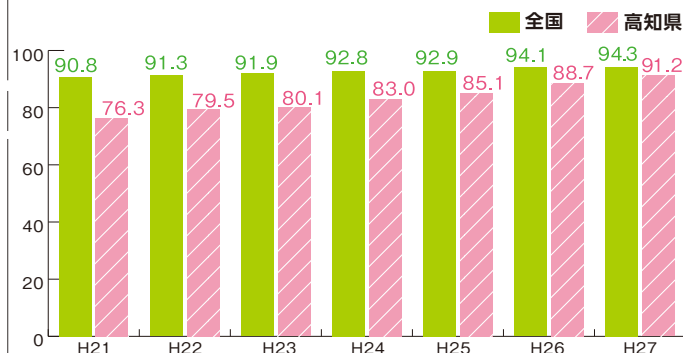
◎子どもの成長や発達は見た目だけでは分からないこともありますので、多くの専門スタッフが担当する市町村での幼児健診をぜひ受けてください。

幼児健診の受診率の状況 【3歳児健診受診率】

いつ
受けるの？

◎住所地の市町村から案内が届きます

◎健診の時期・回数は市町村によって異なりますが、案内が届いたら必ず受けましょう



3歳児のお子さんはこんなに成長しています

発達の仕方

からだ

転ばないで
走れる

ことば

3語以上
つなげた文で
会話ができる

ココろ

●決まりやルールが
わかってくる
●人の気持ちが
理解できるよう
になる

食事

「主食(ごはん)・
主菜(魚・肉)・
副菜(野菜)+汁物」を
バランスよく
そろえる

歯と歯磨き

自分みがきの
習慣をつけよう

事故予防【転落】

高いところ、
階段、ベランダなど
●踏み台になるものを
置かない
●窓に鍵をかける

乳幼児健診のお問い合わせは **お住まいの市町村の母子保健窓口へ**
高知県健康政策部健康対策課 TEL 088-823-9659



今回のテーマ

家庭で作れる 虫よけスプレー



蚊は、人が出す炭酸ガスや皮ふのにおい、温度を感知して近づいてきます。刺されてかゆいだけならまだしも、日本脳炎やデング熱、ジカ熱といった感染症にかかってしまつては大変です。外出の多い夏! 虫よけスプレー

など、蚊の対策を万全にしてお出かけください。

今回は、肌の弱いお子さんにも使える、手作りの虫よけスプレーをご紹介します。

材 料

ドラッグストアなどで取り扱っています

●ハッカ油…10滴 ●無水エタノール…10cc ●水道水…40cc

作り方

すべての材料をスプレー容器に入れて、シャカシャカと振ったら完成!!

☆ハッカ油の代わりに、虫よけ効果のあるアロマオイルを使ってもOK! シトロネラ、レモンユーカリ、ゼラニウム、レモングラス、ラベンダー等を10滴入れるとよいですよ。

★使用のご注意

※初めにテストしてからお使いください。お肌に合わない場合は使用を中止してください。

※3歳未満のお子さんには使用しないでください。

※香りがなくなると効果がなくなるため、まめにスプレーしなおしてください。虫よけスプレーは1週間で必ず作り替えてください。

県のイベント案内

日時 | 8月12日(土) 10:00 ~ 16:00
場所 | イオンモール高知 セントラルコート

乳幼児健診受診促進イベントを開催します。子ども向けステージイベントや、身長・体重測定コーナーなど親子で楽しめる企画が盛りだくさん! ぜひ遊びに来てください♪

ちよるんNewsも今回で10回目の発行となりました。これからも、お役に立つ情報や楽しんでいただける内容を皆さまにお届けしたいと思っています。さて、今回は昨年行われた【スポーツフェスタ】を特集記事で掲載しています。当日はたくさんの方にご参加をいただきありがとうございました。募集定員を超える人気イベントとなり、

参加のお断りをさせていただいた皆さま、本当にごめんなさい。でも、今年もやります! スポーツフェスタ! 昨年同様、参加者の皆さまにお会いできることをスタッフ一同楽しみにしています。また、身近な口コミ情報やお子さんの可愛い写真のご応募もお待ちしております。(スタッフ一同)

おしえて
鈴木先生

運動脳力の育て方

誰でも運動神経は
よくなる!



スポーツで子どもたちを元気にする会社
スポーツMAX 代表
鈴木 秀司 先生

まず初めに、**運動神経は遺伝しません。**

90%は後天的な要因、いわゆる環境によって決まります。成長の伸びが著しい10歳までに運動神経は構築されると言われているので、お子さんとはとにかく遊ぶことが大事です。なかでも、規則的な動きよりも不規則的な動きが多い「鬼ごっこ」が一番おすすめです。前後左右に走ることでバランス感覚が

るので、次の動きを**考える**で**動く力、脳力**が養えます。他にもまっすぐ走つて横に動いたり、例えばサッカーのフエントの動きがこれで、臨機応変に体を動かす「変換脳力」も身に付きます。

運動神経の伸びに大きく影響していきます。いろいろな動きを体が覚えた結果、跳び箱ができたり逆上がりができたりするので、**テクニクの前に36の動きを覚えるようにしましょう。**

人間の体には36の動きがあり(しゃがむ、歩く、走る、転がる、跳ねる、潜ぐ、浮くなど)、これを**幼少期の6歳までに経験して10歳までに修正していく**とその後の運

最近では近所で鬼ごっこをすることも難しいので、休日にご家族で公園へ遊びに行くのがいいです。でこぼこ道や坂道を走つて転びそうになったとき、防衛本能で体勢を整える。そうしながら体の使い方を覚えることができます。家でできる遊びとしては、新聞紙を上に向けて落ちるまでに何度もパンチしたり、ボールを上に向けて手をたたいてキャッチしたり、不規則な動きを加えた遊びをするといでしょう。



最近では近所で鬼ごっこをすることも難しいので、休日にご家族で公園へ遊びに行くのがいいです。でこぼこ道や坂道を走つて転びそうになったとき、防衛本能で体勢を整える。そうしながら体の使い方を覚えることができます。家でできる遊びとしては、新聞紙を上に向けて落ちるまでに何度もパンチしたり、ボールを上に向けて手をたたいてキャッチしたり、不規則な動きを加えた遊びをするといでしょう。

【エコチル調査からわかる高知の子ども】 どんな習い事をしているの？

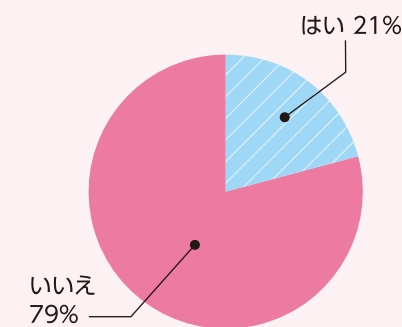
4歳の質問票で習い事についてうかがっています。

習い事をしていない方(回答:いいえ)は79%と多く、している方(回答:はい)は21%でした。

習い事で最も多いのは「水泳(スイミング)」、次いで「英語」という結果が出ており、「その他」の回答には「くもん」「硬筆」「カラテ」「柔道」などがありました。

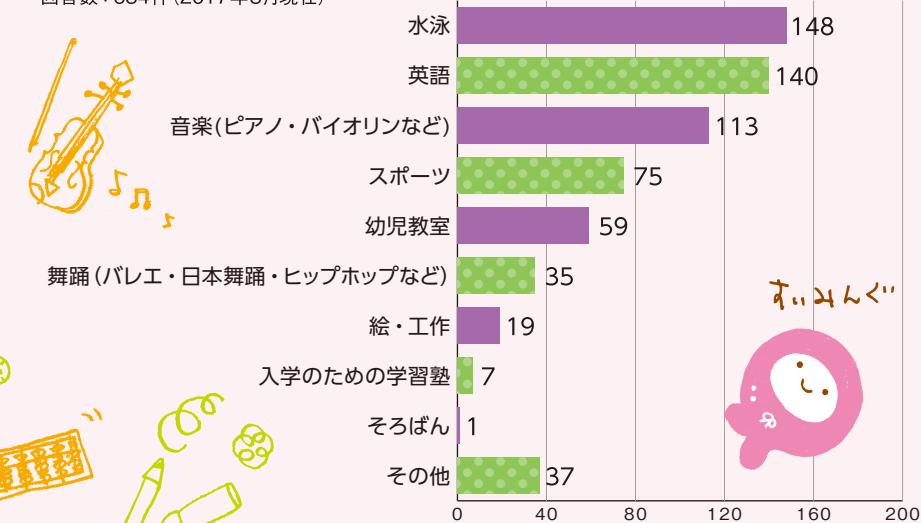
▶習い事をしていますか

4歳質問票 回答数: 2128件



▶どんな習い事をしていますか

4歳質問票 回答数: 634件(2017年3月現在)



※この結果は2017年3月10日時点の回答に基づく暫定的な結果です。