

13歳以降調査について

小学6年生のみなさんへ

13歳以降調査の「継続手続き」はお済みですか？

13歳以降調査にご協力いただける方は、ぜひ2025年3月31日までにお手続きをお願いします。期日までにご回答いただくと、下記の最大1,500ポイントを受け取ることができます！

保護者	<ul style="list-style-type: none"> 1 保護者の方ログイン 継続(同意)意思確認500ポイント付与 2 継続手続きの翌日 保護者向け「期間限定プレ質問票」配信⇒回答500ポイント付与 	お子さん	<ul style="list-style-type: none"> 2と同日に 子どもアカウント(アプリ配信) お子さんログイン 「期間限定プレ質問票」確認⇒回答500ポイント付与 	回答期限	2025年 4月1日
-----	--	------	--	------	-----------------------

中学1年生のみなさんへ

4月より13歳以降調査Web質問票が始まりました。Web質問票への回答はお済みでしょうか？ どんどん答えて、ぜひ謝礼ポイントをお受け取りください。

謝礼ポイントについて

ポイント毎に有効期限があります。期限内にポイント交換を行わないと失効してしまいますので、お早めに交換してください。

■ポイント交換・ポイント履歴は、参加者ポータル(アプリ)の「マイページ」で確認できます。

[マイページ]⇒[ポイント管理]⇒[ポイント交換する]より[ギフトコード]に交換してください。電子マネー等に交換できるURL(有効期限有)が届きますので、URL先の指示に従って「選べるe-GIFT」(外部サイト)でお好きなギフトに交換してください。

※ギフト商品には年齢制限、有効期限がある場合があります。必ず、ご確認ください！

参加者ポータルポイント交換リスト

ギフト交換がわからない方はこちら

ギフトを受け取った方向け「選べるe-GIFTの使い方」
https://www.anato-gift.com/use/

小学5年生のみなさんへ

小学6年生になったら説明書・アカウント情報をお送りします!!

中学生からは、Web質問票による調査を実施しています。お子さんとその保護者の方に回答をお願いします。

中学生からはココがかわる!!

小学生まで	<ul style="list-style-type: none"> 回答したら封筒に入れて投函 質問票は主に保護者が回答 10歳からは子どもアンケートに回答 回答にかかる時間が30分~40分の質問票を年2回 商品券(JCBギフトカード)
中学生から	<ul style="list-style-type: none"> Web上ですべて完了 質問票はそれぞれで回答 同じスマホでも、別々のスマホでもOK 2~5分くらいで回答できる質問票を年10回程度 それぞれにポイント付与(保護者、お子さん) 好きなギフトに交換できる

2025年度小学6年生の学期検査参加について

2024年度小学6年生を対象の学期検査へたくさんの方に参加いただき、ありがとうございました。2025年度は2013年4月2日生~2014年4月1日生(小学6年生)の方が対象となります。対象のみさんには3月中旬にご案内をお送りします。ぜひご参加よろしくお祈りいたします。大きくなったみなさんにお会いできるのをスタッフ一同楽しみにしています。

6年生のみなさんお申し込み待ちです

詳細調査にご参加のみなさんへ

いつもエコチル調査にご協力いただきましてありがとうございます。2025年度より小学6年生(12歳)の詳細調査が始まります。内容はこれまでと同じ「スギ花粉」等のアレルギー検査に加え、糖代謝の検査項目も追加されました。また、精神神経発達検査はパソコンを使った検査になりますので、全ての検査を1日で終了します。(10歳時は2回に分けてのご来場ありがとうございます)いよいよ小学校最終学年の検査です。これまでのご協力に感謝いたします<(_ _)>さらに今後ともどうぞよろしくお祈り申し上げます。

6年生が対象です

このチューブに1本ずつ尿を入れて送ってね(ひとつは予備だよ)

※乳歯はお返しができませんのでご了承ください。

乳歯の提出期限が近づいています!

乳歯調査へご協力のお返事をいただいている小学4年生の方は、「乳歯回収キット」へ乳犬歯2本と乳歯調査票を入れて2025年3月31日までにご返送ください。

※質問票に同封しないでください。ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

高知県教育委員会事務局保健体育課のホームページに「わくわく朝食レシピ」を掲載していますので、ぜひご利用ください。

高知県教育委員会保健体育課 「わくわく朝食レシピ」 検索

朝ごはんを食べて元気な1日を!

朝ごはんを毎日食べる習慣は、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が報告されています。朝ごはんには、体を目覚めさせる「目覚まし時計」のような役割があるため、毎朝、日の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べることで、生活リズムを整えることができます。しかし高知県では、毎朝朝食を食べる児童生徒の割合が、年々減少傾向にあります。

■高知県の朝食摂取状況(令和5年度)

毎日朝食を食べる男子児童の割合(小5)	毎日朝食を食べる男子生徒の割合(中2)
毎日朝食を食べる女子児童の割合(小5)	毎日朝食を食べる女子生徒の割合(中2)

出典: 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)

朝ごはんを食べるとこんないいことがあります!

- 脳の働きをよくしてくれる! 脳のエネルギー源は、パンやごはんに含まれるブドウ糖です。朝ごはんをしっかり食べることで、集中力ややる気がアップします。
- 体温を上げる! 睡眠中に下がった体温が上がり、午前中から元気に活動できます。朝ごはんを食べる前と後では、食べた後の方が、体温が高くなります。
- 便秘を予防してくれる! 寝ている間に休んでいた胃や腸が働きだし、うんちが出やすくなります。おなかすっきり!

1 朝ごはんを食べる習慣がない人

まずは、エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

2 すでに朝ごはんを食べる習慣がある人

主食だけでなく、主菜、副菜をそろえた朝ごはんになるよう、栄養バランスも意識してみてください。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。

エコチル調査 高知ユニットセンター

〒783-8505 南国市岡豊町小蓮高知大学医学部内
エコチル調査高知ユニットセンター事務局
TEL 088-855-4351 | 平日9時~17時 |

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時~22時 |

エコチル調査はSDGsに貢献しています

12 持続可能な開発目標

エコチル調査 環境省 高知大学 Kochi University こうちエコチル調査

質問票返送に関するお知らせ

質問票返送にご協力をお願いします

学年質問票では、小学校での身体測定記録が必要になります。身長・体重・測定日はとても重要な項目です。測定記録の写真やメモを残しておいてください。また、お手元に残っている質問票はありますか？ 質問票返送の謝礼にJCBギフトカードをお送りしています。ぜひ質問票をお送りください。

10歳質問票より、お子さんご自身が回答いただく「子どもアンケート」調査が始まっています。

詳しくは「質問票」にはさんである「保護者の方へ」をよくお読みいただき「子どもアンケート」調査にご協力をお願いします。ぜひ「子どもアンケート」と「質問票」を一緒にご返送ください。

ご注意ください!

- 「子どもアンケート」のみのポスト投函が増えています
「子どもアンケート」だけを緑の封筒(子どもアンケート回収封筒)に入れて、ポストに投函されるケースが増えています。「子どもアンケート」は単独で投函せず、必ず保護者質問票と一緒に返信封筒にて返送をお願いいたします。
- 文字の消えるボールペンの使用はしないでください
文字の消えるボールペン(フリクションボールなど)は温度変化により文字が消えてしまう事があります。質問票の記入は鉛筆、シャープペン、黒のボールペンで記入してください。

小学5年質問票では学校でのスポーツテストの結果をおたずねしています

小学6年質問票にも小学5年時の結果の記入欄があります。

学校から記録用紙が配布されたら写真を撮って保存しておいてください。

記入できない場合はこちらの3つのどれかひとつに「チェックを入れてください。

スポーツテストの結果について学校にお問い合わせいただく必要はありません。

項目	不明	記録
実施時期	<input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 年 <input type="checkbox"/> 月	<input type="checkbox"/>
体力(足) (記録していない場合は不明)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 級	<input type="checkbox"/>
体力(上半身) (記録していない場合は不明)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 級	<input type="checkbox"/>
上半身にし	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 級	<input type="checkbox"/>
継続体前屈 (記録していない場合は不明)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 回	<input type="checkbox"/>
50メートル走	<input type="checkbox"/> 分 <input type="checkbox"/> 秒	<input type="checkbox"/>
50m走	<input type="checkbox"/> 分 <input type="checkbox"/> 秒	<input type="checkbox"/>
立ち幅とり (記録していない場合は不明)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> cm	<input type="checkbox"/>
ソフトボール投げ (記録していない場合は不明)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> m	<input type="checkbox"/>

※記入欄が空白の場合は「不明」としてご返送ください。記入欄に記入できない場合は「不明」としてご返送ください。記入欄に記入できない場合は「不明」としてご返送ください。記入欄に記入できない場合は「不明」としてご返送ください。

【10歳】にぶんのいち成人式キャンペーン(まもなく終了)

今年、10歳を迎えるエコチルキッズのみなさんへ10歳を迎えたことを記念して、「10歳質問票」をご返送いただいた方全員に「ちよるん文具セット」をプレゼント! ぜひ10歳質問票の返送にご協力をお願いします。

プレゼント

ちよるん News vol.25

こうちエコチル調査

高知の旅シリーズ

contents | 警察官に会いに行こう! | 特集メダリストのお母さまに聞きました | おしえて上村先生 | エコチル調査からわかってきたこと | WEBアンケート集計結果 | 13歳以降調査について | 子育てレター | お知らせ | キャンペーン

こうちエコチル調査会報誌 | 2025年2月発行 |

警察官に会いに行こう!

~警察官のお仕事が変わる! たのしく学ぼう!~

まずは、高知大学医学部環境医学教室講師の柴徳先生から「エコチル調査ってこんなにすごい!」調査なんだというお話を聞き、エコチル調査について学びました。

2024年8月12日(月・祝) 高知県南国警察署会議室、柔道場 小学6年生のエコチルキッズ 親子17組が参加

▼少し、頭を使ったあとは...

- 1 鑑識課による鑑識作業を体験!**
2班に分かれて、指紋採取体験、足跡採取の実演、足跡を使った犯人探しをして楽しみました。普段できない体験をし、みんな興味津々でした。
- 2 警務課による護身術体験!**
いざという時に自分の身を守る「離脱術」を教えてくださいました。親子で「こうかな?」と試行錯誤しながら取り組んでいました。
- 3 警備課によるロープワーク体験!**
災害時、キャンプなどで役に立つ「ちよるん結び」を教えてくださいました。親子で「こうかな?」と試行錯誤しながら取り組んでいました。

参加してくれたエコチルキッズからは、「普段できない体験がたくさんできて楽しかった!」「これからも未来のために調査に協力したいです!」など嬉しいお声もいただきました!

最初は、初めて入る警察署に 興味津々ながらも 少し緊張気味でしたが、警察官の方々から 丁寧に楽しく教えてくださるうちに、徐々に笑顔がこぼれ 素敵な体験になりました!

2 高知大学ホームカミングデー初出席

11月2日(土)に高知大学朝倉キャンパスで開催された「高知大学ホームカミングデー」では、「自分の体を知ってみよう!!~筋肉量・体脂肪・骨密度~」を体験していただきました。当日あいにくの雨でしたが、子どもたちや学生さんたちが遊びに来てくれました!

科学の祭典楽しかったよ!

12月1日(日)に高知大学朝倉キャンパスで開催された「科学の祭典」では、「バルーンロケット作り」をしました。たくさんの子供たちが遊びに来てくれ、私たちスタッフも楽しかったです!

ホームページはこちらから <https://kochi-ecochil.jp/> SNSもやっています

こうちエコチル 検索

特集 金メダリストのお母さまに子育てについて聞きました!

2024年パリ五輪で、高知県出身者として、レスリング・櫻井つぐみ選手と清岡幸太郎選手が金メダル、パラリンピックでは、車いすラグビーの池透暢選手が金メダル、陸上円盤投げの鬼谷慶子選手が銀メダルを獲得しました!そこで今回はレスリングの櫻井選手と清岡選手のお母さまそれぞれに、どんな子育てをされてきたのかインタビューさせていただきました。

小さい時(レスリングを始めた頃)は、どんなお子さんでしたか?

櫻井 今でこそいろんな運動ができて、すごいいろんなことができるみたいな感じの印象があると思うんですけど、特に運動もできず、走っても県立陸上大会でもワースト2位で瞬発力もなく、本当に体力も身体能力も全然低かったですよ。3歳で(レスリングを)始めた時は立ち上げの時なので、みんな楽しくボール遊びとか、マット運動とか、こんなところから始めたんで、それも一生懸命全部やってきました。小学校になったらバレー(バレーボール)始めるんですけど、朝レスリングの練習して昼からバレー行ってもすごい楽しくやるし、出来ないなりにきっちりやりました(微笑む)。

清岡 とにかくかわいかったです(ニコリ)。すごく元気がよくて、もう外で遊びたいっていうような、好奇心も旺盛な感じでしたね。レスリング始めたきっかけは、そもそも、つぐみさんのお母さんと知り合いでしたので、そのご主人である監督が、レスリングを高知県でスタートさせるっていうことで、声をかけていただきました。土曜日に半日体を動かせる、男の子には最高だっていう。それで(笑)。

どんな子に育ってほしいなど、子育てする上での思いやルールなどはありましたか?

櫻井 何でも楽しく、いろんなことを経験できたかなと思ってたので、やりたいこと、興味を持ったことではできるだけやらしたいなと思ってたんですけど、やっぱり主人もレスリングを教えていたら、レスリング一つになってしまうんですけど、その中でもみんなと川に行ったとか、いろんな行事に参加したりとか、そういうのはしてきましたね。元々は運動よりは、座って、書道とか、工作とかが向いてるかなって思ったんですけど、それも経験して今自分の力にもなっている。バレーとレスリング両方やって、レギュラーになる時に(どちらか)選ばしたんですけど、

レスリングをやめるか、バレーをやめるか、自分で決めるように言ったら、本人がレスリングを選んだんで。なので、本人がやりたい道をやってみて、本人が選んだらいいと思って、全部自分で、最終は決めるように子育てでは意識してきましたね。

思春期頃の子育ての苦労や悩みがありましたか?

櫻井 うちのまた特殊っていうか、お父さんが監督で、参考になるかどうかあれですけど…高校も一緒に、朝一緒に車で行って、朝練して、目につくところにはおはる。で、やっぱり家に帰ってきてもいるじゃないですか。普通の思春期の人やったら嫌やろうし、つぐみも嫌とか言うてました。高校になると気持ちもどんだん本気になって、練習中に喧嘩っていうか指導が入ることもあって、私も中学校の時ぐらから、あまり(練習は)見に行かないようにして、一保護者になって監督にお任せしていました。上手くしている時はいいんですけどね。(父親と)喧嘩した時は、家から学校まで(すごい距離…)自転車で行きましたし…息が詰まるかと思いました。高校時代が一番しんどかったですよ。もう私は家では、レスリングの話はあんまりせずにいましたね。家で四六時中お父さんおるのに、家ででも過ごしにくかったらやっぱり嫌やし、寄り添うっていうか…いっぱい聞きたいこともあったけど、あんまり聞かずにいました。清岡 今思うと、思春期の頃は、なんていうか距離を置くのがいいかなと思います。ベースはもちろん家族が基地であるのがいいと思うんですけど、やっぱり自分も自分でコントロールできない、腹が立ったりとか、その抑えきれない感情っていうのがある時期だと思うので、その頃はもう何やってもどっさり来るのかな。そういうがあるので、そこで一緒にいると喧嘩になることが増える。うちはレスリングをやっていたことで、一緒にいる時間が短い。学校行って練習っていう毎日がほぼだったので。朝起きて、あとは夜帰ってきて、21時以降のご飯食べてる時間、そんな感じだったんで、それが逆に良かったかなと思います。それを考えると、ちょっと距離を置いたり、子どものや

りたいことをあまり止めないとかね。安全面とかで、危ないことはもちろんダメですけど。その頃に、やっぱりいろんな自分じゃない、両親じゃない、身近じゃない外部の人たちとの関わっているのが本当に大事かなと。

連日の練習で朝は早く、帰日も遅かったのではないかと思えます。苦労や工夫などあれば教えてください。

櫻井 基本的に朝ごはんは、今もそうなんですけど、自分の方は自分で作ってます。ウチは。だいたい決まっているので、材料を何でも作れるように、いるものを買っちゃったら、自分で朝ごはんとお弁当は作っていったんですけど、何でもバランスよく取るようにしてました。たんぱく質は、今思えば、多く取ってましたね。鶏肉が多かったですけど、何でもバランスよく取るようにしてました。食べないと、いい体はできないんだから、結構(つぐみは)筋肉がある。つぐみは食べるどころか、作ることが好きなので、ワンプレートにすごい盛ってよく食べてました。朝練は時ぐらから始まるので、5時半とか、そのくらいに起きてました。昔は、そんなん普通だったから…今じゃあ、よう起きません(笑)。夜とかも遅かったですね。宿題は、家であんまりやってのを見たことないです。練習か、宿題か、練習を第一に考えよったので、宿題とかは、学校先に終わらせて、空いた時間でやりましたね。清岡 なんですかね…やっぱり自分も基本それを大変と口には出しましたけど、多分楽しい。やっぱり親が楽しむのが1番かなと思います。私が朝起きられなかったり、お弁当とかもなんかろくなものを作れなくて(笑)。スポーツ選手だけどそんな大したもん全然作れてなかったんですけど、とりあえずね、連れて行かないかんのお迎えとかは大変だったんですけどね。自分が楽しいと思って多分やってたんで、ある程度できたところがある。楽しいければ、子どもに愚痴は言わなくていいじゃないですか。多分、自分がしんどいって思いつながると、

「早くしなさい」とか「まだ」とかいうのがたくさん出てくるけど、それが少なかったかな。多分子どもが好きだったんですね。単純に。我が子が好きで、その友達もみんな可愛い。で、その保護者ってなると、その人が好きなんです。私、そう、みんなお友達になってしまふ。なんか、世界が広がるのがいいっていうのがあったので、ずっと。で、世界が広がるためには、レスリングにしても、日本でトップにならんと世界の試合に出れんし、世界に行ったら、またいろんな人に出会えるっていう。だから1番になりなさい、なったらいいっていうようなところはありました。父親なんかもあれこれ言ってきましたけど、思春期の時は親に言われても、聞かないんですよ。だから、そういう時に叱ってくれる監督さんとね、きちんと叱ってくれる外部の人がいるのって本当にいいと思います。スポーツっていいですね。そう考えたらやっぱり何もしないよりは、そういうことをすることで学びは必ずあるんだと。

生活の中で、家族で決めていたルール・役割などはありましたか?

櫻井 全然最近やってなかったけど、家族でゲームをする。

ずっとそれをやりよって、久しぶりに思い出して、昨日ボードゲームを久しぶりに出してやったんですけど、ババ抜きやったりとか、簡単なすごろく。そんなゲームですごい遊んでたと思って。中学生でも、すごい喜んでたし(笑)やらないと、携帯とかばかりになってしまう…アナログなものも、やっぱり大事な。家族の時間をもう一回考えなくてはいかんかって、改めて思いました。清岡 時代的に携帯電話のルールは決めてました。家に帰ってから1時間とか、そういうのは決めて。今はそんなルール決めにくいと思うんですけど、やっぱり携帯持つとね、話もできないし、ひたすらそれになっちゃうので…。あと、年末のお風呂洗いはやってもらってました。家の掃除を分担して、お風呂掃除の人、トイレ掃除の人って毎年大掃除はしてました。だからもう習慣づいてるんで、多分これからも帰ってきたらお風呂はやってくれるかな(笑)。


参加者のみなさんにメッセージをお願いします

櫻井 この時期(小4~中1)って、本当に、腹も立つし、向こうは子どももきやって思っても、すごい態度をとってきたら、こっちも腹立つ。嫌な時期も、嫌なことも、失敗することも、すごいあると思うけど、あつという間に

大人になって…メッセージとか、そんなのはないけど、今のこのシンドイことも、嬉しいことも、やっぱり、今の時期は一回、一つ一つを大事に。しんどいことかも、しんどいばかりじゃない。子育てって、すごい楽しいこともあるし、いろんな発見があるし、自分も成長していくのもやき、一瞬一瞬を大事にして欲しいな、と思いますね。つぐみとか、はなの(妹)とかが居らんかったら、監督もそうやけど、オリンピックの場にも行くこともない。子どもがいっぱいいろんな経験させてくれて、好きなことで、一緒にすごくこのことを経験させてくれたき、子どもの好きなことを一緒に応援して、そのことを好きになったら、楽しいことがいっぱいあるかなと。(笑顔)清岡 恐れ多いですけど…1番はやっぱり「一緒に楽しむ」。それが難しい方も今は多いと思うんですけど、親が楽しむと、多分それって絶対子どもに伝わるので、子どももイキイキに繋がるんじゃないかなと思います。その楽しさっていうのと、やっぱり距離感。時期によってじゃないんですけど、やっぱり小さい頃はもちろんスキンシップも多いだろうし、コミュニケーションも多いだろうけど、思春期になってくると距離感を保ちつつ、決して離れてるわけではないっていう愛情は届けながらですけど。


参加者さんへメッセージ

こうエコチル調査のみなさん




私自身も、オリンピックの夢っていうのは、続けることで達成することができました。日々こういったコツコツ積み重ねることがすごく大事だと思ってるので、(エコチル調査も)長い調査頑張ってください。

こうエコチル調査のみなさん



お母さん方これまで協力ありがとうございました。そして子どもたちみんな、これから小さな積み重ねが将来大きな成功だったり成果につながるのだから、一つ一つ協力ができることであったり、自分の頑張ることを少しずつ頑張っていくましょ。僕もこれからも小さな積み重ねを大事にしなが頑張りたいと思います。一緒に頑張らましょ。

清岡 幸太郎選手より



お母さん方これまで協力ありがとうございました。そして子どもたちみんな、これから小さな積み重ねが将来大きな成功だったり成果につながるのだから、一つ一つ協力ができることであったり、自分の頑張ることを少しずつ頑張っていくましょ。僕もこれからも小さな積み重ねを大事にしなが頑張りたいと思います。一緒に頑張らましょ。

column おしえて上村先生

エコチル調査に参加のお子さん、小4~中1と思春期とよばれる時期真只中です。今回は思春期のお子さんを持つ親の心構えについて上村先生に聞いてみました。

上村 智子先生
高知大学医学部環境医学教室特任研究員 小児科医
小6(女の子)、小2、年長(男の子)3人の母。思春期突入の娘と、悪知恵をはたらかせる男の子2人と毎日奮闘中。

しんき 思春期の子ども、親の心構え

思春期は子どもから大人へ向かって心と体に変化し、自己を確立していく時期です。「親への依存心」が「親からの自立心」へと変化し、その狭間で揺れ動き葛藤するため、反抗的になったり、情緒的にも不安定になりやすいです。そんな我が子に直面すると、親は戸惑ったり不安になったり、時には苛立ちたりすることもあるでしょう。思春期の子どもが親の干渉を嫌がるのはごく普通のことです。いつまでも子ども扱いするのではなく、親は独り立ちをバックアップする姿勢が必要になります。子どものペースを尊重し、心配であっても信頼で見守る、子どもから相談してきたら寄り添い、子どもの味方であり続ける、手や口は出し過ぎず、寄り添いながらも「愛情のある放置」を心がけたいですね。他人に迷惑をかけること、人を傷つけること、法律やルールに違反することは、放置せずに愛情をもって叱ることが大切です。一時的に反抗するかもしれませんが、いずれちゃんと理解します。もし注意するたびに子どもが暴れ、親に手を出したり、物を壊したりなどするようなどきは早めに第三者・専門家に相談するようにしましょう。

上村先生からのメッセージ
子どもと共に思春期を乗り越えるためには、親自身のエネルギーも必要です。自分が楽しむ時間を作ったり、好きなことを見つけ取り組んでいる間は不安や心配が薄らぎやすくなり、気持ちのリフレッシュにもつながります。親が心身ともに元気だと、子どもは安心して外の世界に向かっていきやすくなります。安心して生活できる空間をつくり、笑顔で子どもと向き合っていきたいですね。

エコチル調査の質問票には、二次性徴に関する質問やお子さん自身の気持ちを回答していただく子どもアンケートがあります。思春期の心の変化についても身長や体重などと同じく大事な成長の証です。お子さんの気持ちに配慮しつつ、出来る範囲で構いませんのでご回答いただけますと嬉しいです。

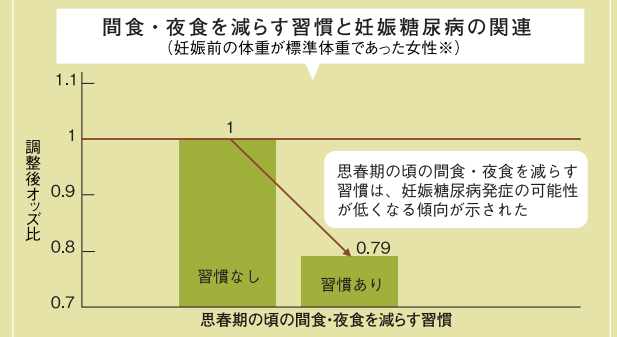
エコチル調査からわかってきたこと

全国で実施されているエコチル調査、新たな研究成果が各拠点から日々発表されています。今回は高知ユニットセンターから発表された研究論文を紹介します!

思春期の食生活と妊娠糖尿病との関連

89,227名の妊婦さんのデータを分析して、思春期(10代)の頃の「間食・夜食を減らす」という減量行動と妊娠糖尿病発症との関連について調べました。全体で2,066名(2.3%)が妊娠糖尿病と診断されました。10代の頃に間食・夜食を減らすという食習慣を持っていた女性は、そうでない女性と比べて、将来妊娠糖尿病になる可能性が低くなる傾向が見られました。特に、妊娠前の体重が標準または過体重だった女性で、この傾向がより強く現れました。この研究結果は、思春期の食習慣が将来の妊娠糖尿病の発症に影響を与える可能性を示唆しています。特に、間食や夜食を避けるなどの健康的な食習慣を若い頃から身につけることが、将来の^{*}1妊娠糖尿病予防に役立つ可能性があります。

*1 妊娠糖尿病: 妊娠中に初めて発見または発症した、糖原病に基づいてない糖代謝異常のこと。やせていても、食生活に気を付けていても、発症します。血糖のコントロールが不十分なら、巨大児や赤ちゃんの低血糖、黄斑など多くの合併症がおこります。妊娠糖尿病のお母さんとその赤ちゃんは、将来も糖尿病になる確率が高いので、出産後も厳重にフォローアップしていくことが大切です。

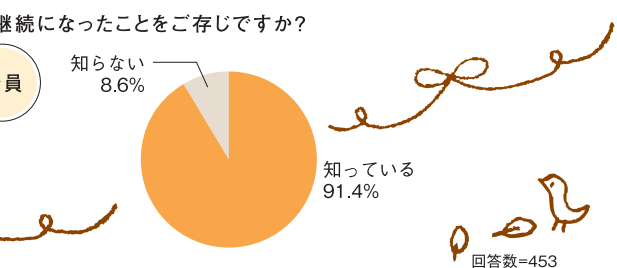


※妊娠前の体重が過体重であった女性においても、同様に妊娠糖尿病発症の可能性が低くなる傾向が示されたオッズ比は、間食・夜食を減らす習慣が妊娠糖尿病発症に与える影響を示します。値が1未満の場合、その習慣は妊娠糖尿病発症リスクを低下させる可能性があることを示唆します。

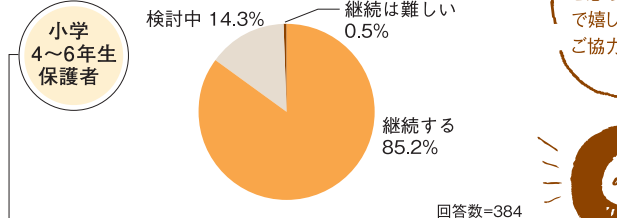
WEBアンケートへのご協力、ありがとうございました!

今回は、453名もの皆様にご回答くださったアンケートの集計結果の一部をご紹介します。

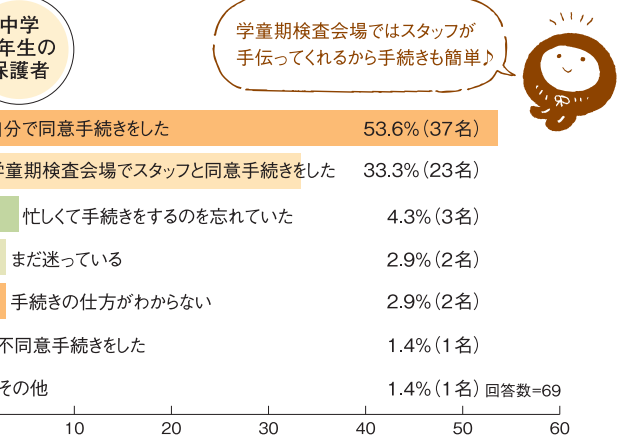
13歳以降の調査が継続になったことについて聞いてみました!



Q | 今後継続しようと思っていますか?

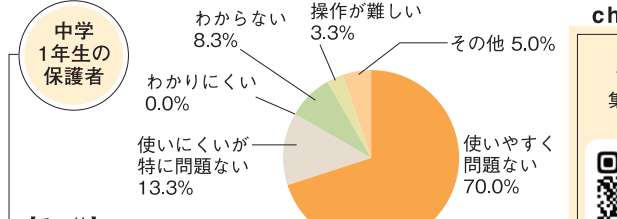


Q | 意思確認はお済みですか?



同意手続きをした方について聞いてみました!

Q | 4月よりWeb質問票になりました。使い心地はいかがですか?



【その他】ログインが面倒、使い心地は問題ないが後回しにすると忘れてしまう質問に答えるのを忘れてしまう
回答数=69
※数値は四捨五入の関係で、加算値が100%になっていない場合があります

管理栄養士

温子先生のワンポイントアドバイス

思春期は栄養需要が高まる重要な時期です。この時期の食習慣は将来の健康に影響しますが、思春期の子どもを持つ親にとって食事の管理は難しい課題かもしれません。主食、主菜、副菜を意識すると自然とバランスの良い食事になりますが、毎食完璧である必要はありません。可能な時に家族で食事の時間を共有し、楽しく過ごすことができれば素晴らしいですね。子どもの気持ちや生活リズムを尊重しながら、できる範囲で少しずつ健康的な食習慣を取り入れていきましょう。



南 まりな 先生

ONE POINT

enquête

大半の方が継続したいと考えているようで嬉しいですね。ご協力をお願いします。



check it !!

そのアンケート集計結果はこちら

https://kochi-ekochi.jp/questionnaire.html