

## 予告状

### ちよるるんを探せ!

こうちエコチル調査のイメージキャラクター「ちよるるん」を見つけよう!  
ちよるるんを見つけてInstagramにアップしてくれた方の中から  
抽選で10名様に「オリジナルグッズセット」をプレゼントします!

#### ■応募期間

2025年7月1日(火)～9月30日(火)

#### ■場所

イオンモール高知建物内(ヒント:エレベーター、フードコート)

#### ■応募方法

step 1 こうちエコチル調査公式Instagram  
(@kochi\_ecochil)をフォロー

#### step 2

2025年7月1日(火)～9月30日(火)の期間中にイオンモール高知  
建物内で、こうちエコチル調査イメージキャラクター「ちよるるん」を  
見つけてください。(※どんなポーズの「ちよるるん」でもOK)  
スマホで撮影し、【**まこうちエコチル調査**】【**ちよるるんを探せ!**】の  
両方を入力してご自身のInstagramアカウントで投稿してください。

※必ず公開アカウントにて投稿してください。当選者の方にはDMからプレゼント発送先をお尋ねさせていただきます。

どんな写真を撮って  
投稿してね!  
みんなの参加を  
待ってるん♪

Chorurun

## 小学6年生の学童期検査が始まっています

2024年度小学6年生対象の学童期検査へ

たくさんご参加いただき、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。

対象のみさんにはご案内をお送りしていますので、ぜひご覧ください。

現在すでに検査は始まっていますが、まだまだ予約受付中ですので

ぜひご参加よろしくお願いいたします。

みなさんにお会いできる日をスタッフ一同楽しみにしています。

話題の

スポンジ プレゼント!

学童期検査会場では、当日スタッフが13歳以降調査継続手続きのご案内をさせていただきます。

今年度より検査前日までに

13歳以降調査継続手続きを済ませて  
お越しいただいた方にお渡ししています

注)数量限定となりますので、  
無くなり次第終了とさせていただきます

### 詳細調査にご参加のみなさんへ

詳細調査は最終学年となります!

1歳半から始まりました詳細調査ですが、いよいよ12  
歳が最終学年となります。  
これまでの検査に加えて、糖尿病に関する測定値も追  
加されました。また、13歳以降に關してのお手続きも  
行っておりますので、ぜひご予約の上会場にお越しくだ  
さい。お待ちしております。

#### ■ご注意ください!

質問票とは  
送付先が違います

●乳歯は質問票へ同封はされ  
ませんようお願いいたします。

●必ず回収キットをご使用の  
上、乳歯を入れた「乳歯回  
収チューブ」と記入済みの  
「乳歯に関する調査票」を同  
封の「クッション封筒」に入  
れ、返送用レターパックを使  
用してポストに投函するか、  
郵便局へお持ちください。

※乳歯はお返しすることがで  
きませんのでご了承ください。



### 乳歯調査からのお知らせ

5年生になり  
まだ乳歯をご提供いただいていない方へ

まだ乳犬歯が抜けていない  
場合は、現時点で抜けて  
いる他の歯を1～2本、ご  
提供ください。その際は極  
力虫歯ではない、または  
虫歯治療をしていない歯  
をお願いいたします。



詳しくはこちら▶



乳歯調査ページ



コアセンターHP

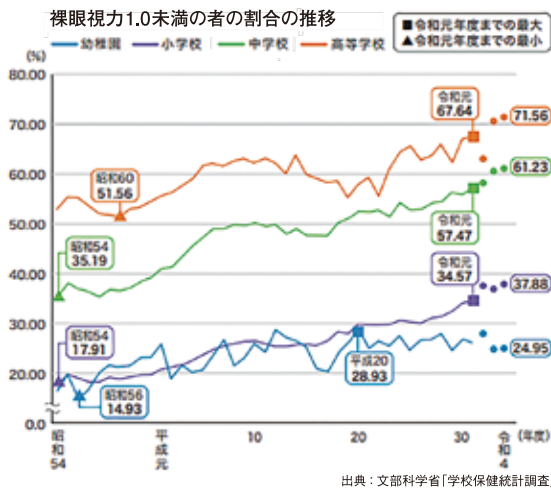
## campaign and information

高知県教育委員会事務局 保健体育課からのお知らせ

### あなたの目は大丈夫?

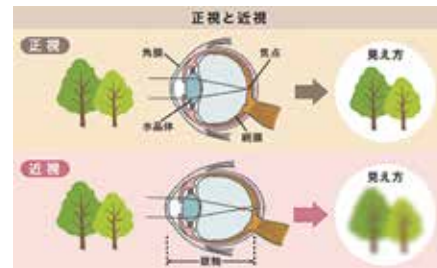
■子どもの近視が増えています

文科省が毎年実施している調査では、裸眼視力1.0未満の子どもの割合が増加傾向  
にあります。裸眼視力1.0未満の子どものうち約8～9割は近視であることが指摘されて  
おり、近年の近視の増加は環境による影響が大きいと考えられています。



■近視とは?

子どもの近視は、眼球の  
形が前後方向に長くなっ  
て、目の中に入った光線  
のピントが合う位置が網膜  
より前になっている状態  
です。そのため、近くは見  
えるものの遠くはぼやけて  
見えます。将来、後囊下白  
内障、緑内障や網膜剥  
離などの目の病気にかかる  
リスクが高まります。

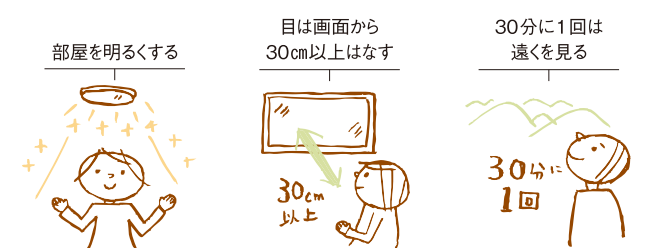


出典: 文部科学省  
「児童生徒の近視実態調査について」近視について解説した資料

#### みんなができる目を守る方法

方法1 できるだけ外で遊ぼう!

方法2 タブレットやスマートフォン、ゲーム機など、  
長い時間近くで見続けなくていい!



### 広報お知らせ event

### 「科学の祭典」出展予定

■ 2025年11月30日(日)

■ 場所/高知大学朝倉キャンパス

■ 詳細はSNS・HPでお知らせします

※開催中止になる可能性もあることをご了承ください。



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  
TEL088-855-4351 | 平日9時～17時 |  
メールでのお問い合わせはホームページのメールフォームをご利用ください

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 |

### 質問票返送に関するお知らせ

11歳・12歳・学年の質問票  
返送にご協力をお願いいたします

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  
質問票はありませんか? 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  
配布したら写真を  
撮って保存しておい  
てくださいね。

■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。

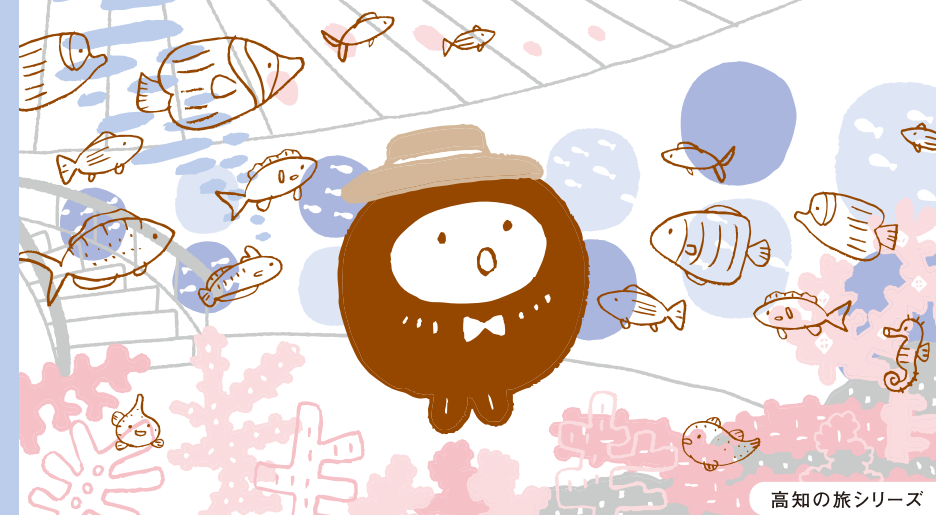
| 項目                          | 実施                       | 記録       |
|-----------------------------|--------------------------|----------|
| 実施期間                        | <input type="checkbox"/> | 20 年 月 日 |
| 運動(5分) (10分間隔での運動はありますか?)   | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 運動(15分) (15分間隔での運動はありますか?)  | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 運動(20分) (20分間隔での運動はありますか?)  | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 小休憩(1分)                     | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 休憩時間(10分間隔での休憩はありますか?)      | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 休憩時間(15分間隔での休憩はありますか?)      | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 休憩時間(20分間隔での休憩はありますか?)      | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 20分(10分間隔での休憩はありますか?)       | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 30分休憩                       | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| 立ち幅とび (10分間隔での運動はありますか?)    | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |
| ソフトボール投げ (10分間隔での運動はありますか?) | <input type="checkbox"/> | □ □ □ 分  |

上記で「実施期間」を記入した場合は、以下の項目に記録を記入してください。  
□ 学校でスポーツテストを実施したがい、テストを受けた  
□ 学校でスポーツテストを実施したが、テストを受けた  
□ 運動記録が不足しているため記入できない

スポーツテストを実施していない児童記録が不足しにくく回答できない場合があります。小学5年質問票でも同様、小学5年時のスポーツテストについてお知らせ  
しますので、その際にご報告ください。



こうちエコチル調査会報誌|2025年6月発行|



こうちエコチル調査会報誌|2025年6月発行| contents | 13歳以降調査の継続手続きをお願いします | 13歳以降調査Web質問票のお知らせ | おしえて矢野先生 | エコチル調査からわかってきたこと | PFASってなに? | ちよるるんを探せ | お知らせ | 子育てレター |

小学6年生のみなさん

## 13歳以降調査の継続手続きをお願いします

エコチル調査はお子さんが中学生になると、紙の質問票から【Web質問票】に変わります。  
小学6年生の間に13歳以降調査の準備をお願いします。

### Step 1

保護者用アカウント(ID・パスワード)をお届け

こうちエコチル調査から、保護者用のID・パスワードを  
4月初旬に簡易書留でお送りしました。(※対面でのお受け取りが必要です)  
必ずお受け取りください。

### Step 2

エコチル調査アプリの準備

エコチル調査のアプリを  
ご自身のスマホにインストールしてください。



カウウンが  
目印!

### Step 3

保護者の方が「アプリ」にログイン

- 1 アプリを開き、保護者用のID・パスワードを半角英数字で入力し、「ログイン」をタップ
- 2 ご自身のメールアドレスを登録  
(お知らせなどが届きますので、普段お使いのアドレスをお願いします)
- 3 メールアドレスに届いた「確認コード」を入力
- 4 ホーム画面が開いたらログイン完了! (※お名前を必ずご確認ください)
- 5 画面の案内に従って簡単な質問に回答すると、**その場で500ポイント**がもらえます。

既に上のお子さんでお使いの保護者用ID・パスワードをお持ちの方

- 1 上のお子さんのお手続きの際に発行した  
保護者用ID・パスワードをお使いいただけます。
- 2 アプリ内「Web質問票」の「エコチル調査13歳以降調査についての同意書」から  
お手続きをお願いいたします。
- 3 Step4以降は同様の流れになります。

ログインした後は、ご自身で好きなID・パスワードに変更できます。  
変更したら、忘れないようにメモ、スクリーンショットに残しておくで安心!

### Step 4

保護者用の「Web質問票」とお子さん用のID・パスワードを郵送

保護者の方が、ログイン・継続手続きを完了した翌日に保護者用の「Web質問票」が  
配信されます。こちらに回答すると、**さらにその場で500ポイント**がもらえます。  
また、同日にアプリ内の「お知らせ」欄に「お子さん用のID・パスワード」も配信されます。

### Step 3

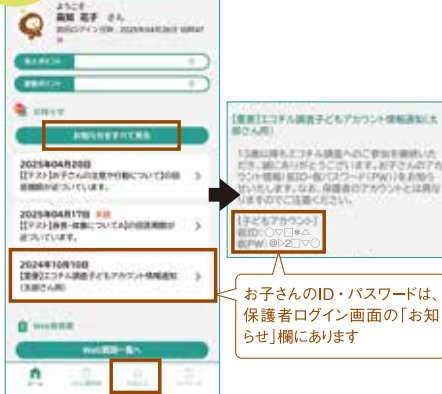
ワンポイントアドバイス



ログインする前に「ログイン状態  
を保持する」にチェック☑を  
いれておくで便利です

マイページの「アカウント管理」  
の中にある「生体認証登録」も  
おすすめです。次回ログインが  
簡単になります

### Step 4



お子さんのID・パスワードは、  
保護者ログイン画面の「お知  
らせ」欄にあります



ホームページはこちら ▶▶▶

https://kochi-ecochil.jp/

SNSもやっています ▶▶▶

こうちエコチル 検索



Step 5

お子さん用のID・パスワードを確認したら、  
お子さんも必ずアプリにログインしてください。

お子さんが自分のスマホを持っている場合

1 1 1

1 1 1

1 1 1

1 1 1

1 1 1

お子さんと保護者で同じスマホを使う場合

1 1 1

1 1 1

1 1 1

1 1 1

1 1 1

ポイント交換・  
詳しい方法は  
こちら  
参加者ポータル  
操作マニュアルP.8  
QRコード  
コアセンターHP

ポイントには  
有効期限があります。  
ご注意ください

Step 6

500  
ポイント  
付与

お子さん用のプレ質問票を配信

お子さんがログインすると、お子さん用の「プレ質問票」に回答することができ、  
お子さんもその場で500ポイントがもらえます。

中学生のみなさん

13歳以降調査Web質問票のお知らせ

2025年度 Web質問票配信スケジュール

Web質問票は  
4月・6月・9月・12月・3月の1日に配信  
お子さんの誕生日にも配信予定です。

check1 Web質問票が配信されると、  
ご登録いただいているメールアドレス、アプリに  
お知らせメールが届きます。

check2 Web質問票の回答期限を過ぎると  
回答することができません。  
回答期限が短い質問票もあります。  
お早めの回答にご協力をお願いします。

check3 ポイント数はWeb質問票によって異なります。  
ポイントには有効期限がありますのでご注意ください！

e-GIFT交換  
詳しい方法はコチラ  
選べるe-GIFT  
(各交換先への交換方法)

お早めにギフトコードに  
交換してください

こんな楽しみ方も！  
アプリ内ではマイページの「アイコン・ニックネーム変更」から、  
アイコン設定ができます。  
自分好みのアイコンにアレンジして楽しんでみてください！

13歳以降調査

Q1 2025年度全てのWeb質問票に回答すると  
何ポイントもらえますか？  
▶中学1年生  
最大3,000ポイント（親:1000ポイント・子:2000ポイント）もらえます  
▶中学2年生  
最大3,900ポイント（親:1600ポイント・子:2300ポイント）もらえます

Q2 機種変更により登録中のメールアドレスが  
無くなった場合は、どうしたらよいですか？  
▶高知ユニットセンターで作業が必要なため、  
下記までご連絡ください。

Q3 Web質問票配信前にアプリに（メールにも）  
たくさん届く「プレビュー」って何ですか？  
▶Web質問票が配信される2週間前、お子さんの質問票の内容を  
事前に保護者の方が確認できる機能です。  
お知らせが届いたら、アプリ下部の「Web質問票」から必ずご  
確認ください。

★ID・パスワードが分からなくなった場合は、右記までご連絡ください。

エコチル調査 高知ユニットセンター TEL088-855-4351 | 平日9時～17時 |

矢野 宏光 先生 高知大学教育学部教授く博士(心理学) >  
スポーツ心理学が専門。剣道教士七段として国内外で活躍し、  
オリンピック選手のメンタルサポートも行う、1児の父

矢野先生 城さん作

こんな楽しみ方も！  
アプリ内ではマイページの「アイコン・ニックネーム変更」から、  
アイコン設定ができます。  
自分好みのアイコンにアレンジして楽しんでみてください！

次回冬号「ちよるんNews vol.27」では、  
おしえて矢野先生 第2弾 保護者編を  
掲載予定です。  
楽しみにお待ちください！

こんな時どうする？矢野先生に聞いてみました  
column  
おしえて矢野先生

みなさんは、大切な場面でドキドキしたことがありますか？  
たとえば、運動会のリレー、ピアノの発表会、大事な  
テストや面接など…。「胸がドキドキしてきた」「手や足が  
かたくなって動きにくい」「頭が真っ白になってしまった」  
そんなふう感じたことは、きっと一度はあると思います。

心のエネルギーとは、「やる気」や「集中力」のもとになる力  
のことです。ただし、このエネルギーが少なすぎたり、多  
すぎたりすると、うまく力を発揮することができません。では、  
どうすれば自分の力を一番よく出せるのでしょうか？それを  
わかりやすく表したのが、「逆U字グラフ」と呼ばれる図  
です。  
逆U字グラフには、3つのレベルがあります  
このグラフでは、「心のエネルギー（ドキドキや緊張）」の強さ  
と、「できばえ（パフォーマンス）」の関係が示されています。

Bレベル(左)  
エネルギーが足りなくて、やる気が出ません。  
「びびったり」「会場の空気のにめたり」「勝  
てるはずがない」とあきらめてしまう状態です。

Aレベル(中央)  
ちょうどよい緊張で、集中力が高まり、自分  
の力をしっかり発揮できます。この最高の状  
態を「ピークパフォーマンス」といい、その  
あたりは「フロー状態」や「ゾーンに入った」  
などと表現されることもあります。

Cレベル(右)  
緊張しすぎて、頭が真っ白になったり、体が  
かたくなって動かなくなったりします。気持ちが  
焦って、本来の力が出せないこともあります。

■逆U字グラフ  
パフォーマンス  
高  
低  
心のエネルギー（ドキドキや緊張）  
低 高  
B A C  
ピーク・パフォーマンス  
フロー・ゾーン

図 心のエネルギーとパフォーマンスの関係(逆U字グラフ)  
(Yerkes and Dodson, 1908の理論を矢野が子ども用に改編)

ドキドキは味方、心のエネルギーで最高のじぶんになる方法

まずは自分のタイプを知ってみよう

みなさんは、緊張するような場面で、A・B・Cどのレベル  
に入りやすいでしょうか？いつもAに入っている人はなかな  
かいけないのではないのでしょうか。まずは、自分がどのタイプ  
なのかを知ることが、心のエネルギーを上手にコントロール  
する第一歩です。

① 呼吸を使って、気持ちをコントロール！  
【元気を出したとき(サイキングアップ)】  
・胸を使って「ハッ、ハッ、ハッ」と浅く速く息をする  
・心の中で「やれる、やれる！」  
「できる、できる」と自分をばげましてもOKです  
【落ち着きたいとき(リラクセーション)】  
・鼻から4秒かけて息を吸い、4秒止めて、  
口から8秒かけてゆっくり吐き出します  
→これを「4-4-8呼吸法」といいます  
・吐くときに、肩や腕の力が  
スーッと抜けていくのを感じましょう

② 体の力を入れてから、ふわっと抜こう！  
これは「筋弛緩法(きんしかんほう)」と呼ばれる方法です。  
・顔、肩、腕、おなか、足…と順番に、  
10秒ほどギュッと力を入れてから  
一気にパッと力を抜きます  
・「力が入っている感じ」と  
「力が抜けた感じ」を体で感じてみましょう

ドキドキや不安は「ちから」を出すスイッチ！  
「緊張するのはよくないこと」だと思われがちですが、実は  
それは、「がんばりたい」という気持ちのあらわれでもあるの  
です。大切なのは、そのエネルギーをどう使うか。ドキドキ  
している自分を責めるのではなく、「あ、エネルギーがあふ  
れてきたんだ！」と前向きに受け止めてみましょう。

自分史上、最高のじぶんになるために  
これからは、大切な場面でドキドキしても、もう怖くありま  
せん。ドキドキはあなたの本気の証です。心のエネルギー  
をうまく調整して、自分史上、最高のパフォーマンスをめざ  
していきましょう！

矢野先生からのメッセージ

ドキドキは、じぶんを成長させるチャンス。  
逃げずに向き合えば、きっと新しいじぶんに出会えるよ！

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提点から日々発表されています。  
今回は2025年に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！

妊娠前のお母さんの精神疾患既往歴と子どもの精神神経発達との関連

エコチル調査の64,389組の母子データを用いて、「母親の精神疾患の既往が、子ども  
の発達にどう関わるのか」を検討しました。  
子どもの発達は、保護者が記入した乳幼児発達スクリーニング質問票「J-ASQ-3」に  
よって評価されました。  
その結果、うつ病や不安障害、統合失調症などの精神疾患の既往歴(診断歴)のあるお  
母さんのお子さんは、1歳時点で「粗大運動」能力や「問題解決」能力の発達がややゆっ  
くりな傾向が見られ、2歳・3歳になると「コミュニケーション」「微細運動」「個人・社会性」  
も含めた5つの発達領域すべてで、発達がのんびりな子が少し多い傾向が見られました。  
こうした結果から、妊娠前の精神的な健康状態は、妊娠中のメンタルヘルスや育児環境  
などを通じて、お子さんの発達に大切であると考えられます。  
とくに1歳頃から発達に差が現れることから、できるだけ早い段階での育児支援や見守  
りが大切であると感じました。今後は、こうしたご家庭への支援のあり方についても、  
みなさんと一緒に考えていけたらと思います。

発達の遅れの見られる子どもの割合(1歳時点)

発達領域(評価項目)

粗大運動能力 問題解決能力

5.9% 6.9% 5.4% 6.5%

母親に精神疾患既往なし 母親に精神疾患既往あり

「PFAS(ピーファス)って、なに？」  
「PFAS(ピーファス)」とは、人工的に作られた有機フッ素化合物の総称です。  
英語では「Per- and Polyfluoroalkyl Substances」と呼ばれ、  
その頭文字をとって「PFAS(ピーファス)」と略されています。  
PFASは、とても丈夫で水や油をはじき熱に強いという性質を持っていること  
から、多くの日常製品に使われています。

どのようなものに使われているの？  
PFASの一種である、PFOS(ペルフルオロオクタンスルホン酸、  
通称ビーフォス)やPFOA(ペルフルオロオクタン酸、通称ビー  
フォア)は有害性が指摘されており、現在のフライパンや撥水  
スプレーに用いられるフッ素樹脂は、PFOS・PFOA以外のフッ  
素化合物が使われています。

健康への影響は？  
PFASは便利な化学物質ですが、環境や健康への影響も心配されています。エコチル調査で  
は、妊娠中のお母さんの血液を分析して、PFASが健康にどのような影響を与えるかを調べました。

PFASの問題は？  
PFASは自然界で分解されにくく、川や海、土の中など環境中  
に長い間残り続けてしまいます。そして、その一部が地下水や  
飲み水に混ざることがあります。

どうすればいいの？  
日本では、水道水や環境中のPFASを減らすためのルールが  
作られています。環境省では、2020年に水道水や環境中の  
水の目標値を定め、飲み水からの摂取を防ぐ取り組みを進めて  
います。また、PFASを使わない製品も増えてきています。

【発表者】大原 伸騎 先生  
高知医療センター児童精神科  
高知大学大学院医学専攻  
精神科専門医・子どものこころ専門医

【発表雑誌名】  
Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports  
(日本精神神経学会の機関誌)  
DOI: 10.1002/pcn5.70073

フライパンなど調理器具の  
焦げ付き防止コーティング  
レインコートや  
スキーウェアなどの  
撥水加工  
水や汗に強い化粧品  
ファーストフードの包装紙や  
ビザ箱などの耐油・耐水性  
食品包装

PFASと子どものぜん息との  
関連はみつかっていません  
PFASと子どもの川崎病の  
関連はみつかっていません

お母さんの血液中のPFAS  
濃度が高い場合、生まれて  
きた子どもに染色体異常が  
みられる可能性があることが  
報告されています(ただし、関  
連性についてはさらなる研究が必要  
です)  
※さい帯血(さいけつ)※赤ちゃんとお母さん  
をつなぐその緒(さい帯)や胎盤に残った赤ちゃん  
の血液のことです。

お母さんがPFASにさらされると、母体  
血や※さい帯血中の脂質(コレステ  
ロールや中性脂肪など)に影響が出る  
可能性があることが分かってきました  
(これらが病気を成長にどのように影響  
するかについてはさらなる研究が必要  
です)  
※さい帯血(さいけつ)※赤ちゃんとお母さん  
をつなぐその緒(さい帯)や胎盤に残った赤ちゃん  
の血液のことです。

みなさんからいただく貴重なデータのおかげで、子どもたちの健康と環境について大切なことが  
少しずつ明らかになってきています。いつもご協力いただきまして、ありがとうございます。