

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2026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！

お子さんの健康な成長のために：追加調査より

子どもは成長のスピードがとても速い時期です。体重が増えること自体は自然なことですが、幼い頃に体重が増えすぎると、健康に影響が出ることがあります。その一つが、肝臓に脂肪がたまることで、将来の肝臓の問題につながる可能性があります。

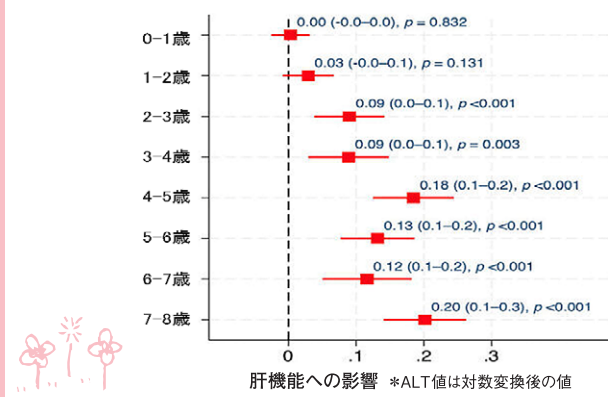
肝臓の健康状態は、アラニンアミノトランスフェラーゼ(ALT※1)という簡単な血液検査で確認できます。ALTが高いと、肝臓に負担がかかっているサインかもしれません。特に肥満のある子どもは、9歳頃からこの検査が必要になることがあります。

私たちが高知で行った研究では、3歳の時点で太り気味だった子どもは、8歳の時点で肝臓に負担の兆候が出やすいことがわかりました。

この傾向は、特に男の子で強く見られました。

※1 ALT：主に肝臓の細胞に多く含まれる酵素の一つで、肝臓の状態を調べる代表的な指標。血液検査での正常範囲は、おおむね30 IU/L以下(※施設差あり)

■ 過剰な体重増加が生じた時期と、8歳の肝機能との関係



肝機能への影響 *ALT値は対数変換後の値

【研究実施者】J-P NAW AWN 先生
高知大学医学部環境医学教室・エコチル調査
高知ユニットセンター特任講師
内科医師 専門分野は公衆衛生学
ミャンマー連邦共和国出身 1児の父

J-P先生は「第36回日本疫学会総会&第3回国際疫学会西太平洋地域合同学術集会」では、優秀発表賞を受賞されました！

J-P先生からのメッセージ

毎日の習慣が大切です

次のような生活習慣は、体重が増えすぎるリスクを高めます。

- テレビ・ゲーム・スマホなどのスクリーン時間が長い
- 夜の睡眠が不足している
- 食べるスピードが速い

スクリーン時間が長いと、間食が増えたり、ジャンクフードの広告に触れる機会が増えます。また、早食いは満腹感を得にくく、食べ過ぎにつながります。

今日からできる簡単な工夫

- 規則正しい就寝時間を決め、十分な睡眠を確保する
- スクリーン時間を減らし、体を動かす遊びを増やす
- バランスの良い食事やおやつを用意する
- ゆっくり味わって食べる習慣を促す

幼い頃からの健康的な習慣は、お子さんの将来の健康を守る大切な土台になります。

【発表雑誌名】
BMC Medicine (総合医学分野の国際学術誌) DOI:10.1186/s12916-026-04734-x

information

質問票返送に関するお知らせ

12歳質問票・小学6年質問票返送にご協力をお願いいたします!!

いよいよ紙の質問票のお届けも今年度が最後となります。お手元に残っている質問票はありませんか?まだ間に合います!ぜひ質問票をお送りください。

質問票を返送して下さった参加者さんには謝礼としてJCBギフトカードをお送りしています。1冊でも多くの質問票がユニットセンターに届きますように、スタッフ一同、毎日祈るような気持ちでお待ちしています♡

お子さんご自身が回答いただく「子どもアンケート」へのご協力をお願いします

詳しくはお誕生日月の「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」調査をお願いします。

子どもアンケート

質問票

回収封筒

返信封筒

ご注意ください!

■「子どもアンケート」は必ず保護者質問票と一緒に返送してください

「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ことがあります。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。

広報お知らせ event



「科学の祭典」出展予定

- 2026年11月29日(日)
 - 会場／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

環境省『エコチル調査オリジナルかるた』募集開始

今年も、第2回エコチル調査全国フォーラムに向けて、オリジナルかるたを作成します。ぜひ応募してみてください!
【必切／9月1日(火)17:00迄】

- 第2回エコチル調査全国フォーラム
- 2026年12月5日(土)～6日(日)
- 会場／東京大学本郷キャンパス内 伊藤国際学術研究センター／山上会館

エコチル調査 高知ユニットセンター
〒783-8505 南国市岡豊町小連 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 |

学童期検査からのお知らせ

小学6年生の学童期検査参加について

2025年度学童期検査へたくさんの方にご参加いただき誠にありがとうございました。

2026年度は、2014年4月2日生まれ～2015年4月1日生まれ(小学6年生)の方が対象となります。対象のみなさんには先日ご案内をお送りしております。

検査は5月から開始しており、現在も予約を受け付けております。ぜひご参加くださいますようお願いいたします。成長されたみなさんにお会いできることを、スタッフ一同心より楽しみにしております。

詳細調査からのお知らせ

2014年度生まれ(小学6年生)のみなさんへ

みなさん小学校最終学年になられ、ますます健やかに成長されたと思います。みなさんと共に歩んでまいりました詳細調査もいよいよ最後の年になりました。

すでに検査日程のご案内がお手元に届いているかと思いますが、ご予約はお済みでしょうか。

今回やむを得ず日程が合わず検査にお越し頂けない場合でも、13歳以降調査継続のお手続きをして頂けますら大変うれしいです。

高校生になられた頃に、「詳細調査」という形ではありませんが、またお会いできる機会があるかもしれません。これまでご参加くださったみなさんの成長ぶりを拝見し、スタッフ一同感慨深い思いしております。長い間のご協力に心より感謝申し上げます。

高知県教育委員会からのお知らせ

高知県の食育

●朝食摂取率向上に向けた取組

文部科学省が毎年行っている朝食摂取に関する調査では、毎日朝食を食べている県内の小学5年生の割合は全国平均よりもやや上回っていますが、中学2年生は全国平均よりも低くなっています。高知県教育委員会では、朝食摂取をはじめとする基本的な生活習慣の定着、学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導等、学校全体で食育の充実を図るための取組を行っています。

●高知県の学校給食

各学校においては、学校給食の献立に地元産、県内産の食材を積極的に取り入れ、地域の特色を活かした献立を提供しています。今回は、食育の一環として学校給食の裏側を撮影した動画を2つ紹介します。

〈高知県の学校給食〉
vol.1_毎日の給食に込められた思い
2時間半で1500人分!給食ができるまでを大公開!大きな釜(回転釜)や炊飯釜で暮々に給食が作られる様子とおいしそうに食べる子どもたちの姿をぜひご覧ください。

〈高知県の学校給食〉
vol.2_い町のこだわりカレー
いの町立伊野給食センターに密着し、「こだわりカレー」の作り方を紹介します。子どもたちの笑顔とともに、学校給食のカレーができるまでをぜひご覧ください!
https://www.youtube.com/@user-dx7bm9tn8h/featured

エコチル調査はSDGsに貢献しています



こうちエコチル調査 ちよるるん News vol.28

こうちエコチル調査会報誌|2026年7月発行|

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 継続手続きを お願いいたします

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。

4月初旬に簡易書留にて「保護者用アカウント(ID・パスワード)」をお届けしています。資料をご確認の上、エコチル調査アプリをスマホにインストールし、ログインをして継続手続きをお願いします。



参加者ポータル(アプリ) コンシェルジュデスク

高知大学朝倉キャンパス・南国オフィスパークセンター別棟・幡多けんみん病院にて13歳以降調査【参加者ポータル(アプリ)】のよろず相談を開催しています。お茶をしながらゆっくり過ごしていただき、アプリについてのいろんなご相談を承ります。開催のご案内は、こうちエコチル調査公式Instagramよりお知らせしています。

ホームページはこちら
https://kochi-ecochil.jp/
こうちエコチル調査 検索



contents | 13歳以降調査について | エコチル調査は15周年を迎えました | おしえて小森先生 | エコチル調査からわかってきたこと | WEBアンケートご協力をお願い | お知らせ | 子育てレター |

中学生のみなさんへ

13歳以降調査 Web質問票のお知らせ

2026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)

Web質問票が配信されると登録メールとアプリにお知らせが届きます。それぞれ回答期限がありますので、お早めの回答にご協力をお願いします。



参加者ポータルについて

詳しくはコチラ
詳しくはコチラ
詳しくはコチラ

ポイント交換方法が変更になりました!

変更点
今まではアプリ内で「希望商品(ギフト)」→「金額」の順で選択していましたが、今後は、アプリ内で「金額」を選択、確定させてから「選べるe-GIFT」のサイトに飛んで「希望商品(ギフト)」を選択します

注1)一度「金額」を確定させてしまうと、元に戻すことができませんのでご注意ください!
注2)ギフト毎に交換ポイントの下限が異なります
金額によって交換出来ないギフトがございます
必ず事前に交換したいギフトの詳細をご確認ください



中学3年生になったら 「ボランティア活動証明書」をお送りします

エコチル調査高知ユニットセンターでは、13歳以降調査に継続してご協力いただいているお子さんへ、感謝の気持ちを込めて「ボランティア活動証明書」をお送りします。この証明書は、エコチル調査に関心を持ち、積極的に研究にご協力いただいたことを証明するものです。進学や就職など、社会貢献への意欲や経験をアピールする場面でぜひお役立てください。
※今後、2012・2013・2014年度生まれのみなさんにも中学3年生の春頃にお送りする予定です



※プレゼントは「参加者ポータル(アプリ)」にご登録のお名前、ご住所にお送りします

エコチル調査は15周年を迎えました

～ボタンをつなごう みらいの子どもたちへ～

参加者・関係者のみなさんといっしょに歩んだ15年
おなかの中にいたエコチル調査☆ベビーも小学6年生～中学3年生に
たくさんの応援メッセージが届いています

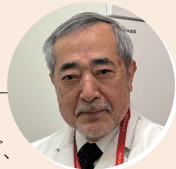
エコチル調査15周年を迎えて

エコチル調査高知ユニットセンター
センター長 菅沼 成文 先生



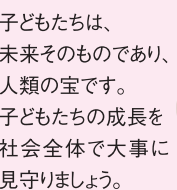
環境省で「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」が開始されて15年間が経過しました。これまで研究計画の立案段階からお世話になった皆さんに心から感謝申し上げます。私が高知大学に赴任して間もなく、環境因子の健康影響に関する世界屈指の大規模調査が始まると聞き、学内の関係各所にご相談しつつ、高知県内の産婦人科、小児科の先生方にご協力を求め、県内様々な機関の方々のご協力を頂きながら、ユニットセンターの候補として手を挙げました。その時には、ぜひ、高知から世界的な大規模小児環境保健プロジェクトに参加して、未来の子どもたちが安心できる環境作りに貢献すること、そして、高知大学で研究する研究者や学生たちが世界を見ながら切磋琢磨する基盤を作りたいと考えていました。その後のことは、皆さんが目撃して来られていますが、幾多の困難を乗り越えながら、参加者の皆さんに助けて頂きながら、ここまで来ることができました。当初計画の13歳までには間もなく到達しますが、元々の課題達成のためには、成人までの追跡が必須でした。40歳までの追跡となったことで、その目標も見えてきました。科学的な成果は、実際に使われてこそ、真価を発揮します。これまでの成果も産婦人科や小児科の様々な場面で使われるガイドラインに反映されてきましたが、さらに貢献できるように高知ユニットセンターが一丸となって取り組んで参ります。引き続きのご協力、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

杜の部産業保健会 一番町健診クリニック
高知大学名誉教授(産科婦人科)
深谷 孝夫 先生



世界的にも注目されている「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」が、2011年に高知ユニットセンターで開始されて以来、本年で15周年の節目を迎えられたこと誠に慶賀の至と存じます。今日までエコチル調査に参加いただいた約7,000組の保護者とお子様、並びに、これまで調査を継続されてきた高知ユニットセンターのスタッフの熱意に心からの敬意を表する次第です。私は調査のキックオフをお手伝いさせて頂いたのですが、この15年の間に、重要な環境要因が次々と明らかにされ、現在の皆様や次世代の子どもへの育成に資するための貴重な調査であると今更乍らに実感しております。本調査により、さらなる成果がえられることをお祈りし、15周年のメッセージと致します。

高知大学医学部
生化学講座
特任教授 本家 孝一 先生



子どもたちは、未来そのものであり、人類の宝です。子どもたちの成長を社会全体で大事に見守りましょう。

エコチル調査15年の節目を迎えて

高知大学
学長 受田 浩之 先生



環境中の化学物質が、お子さまの健康にどのような影響を与えるのかを多角的に明らかにするエコチル調査が、四国では唯一、ここ高知で進められていることを大変誇りに思っております。本調査が長年にわたり継続できておりますのは、多くの皆さまの温かいご理解とご協力の賜物であり、高知ユニットセンターを運営する高知大学として、心より感謝申し上げます。ご協力いただいているお子さまたちが、これから中学、高校と成長し、その中から将来、本学で科学や医学の道を志す方が生まれることを願いつつ、これからも皆さまとともに歩んでまいりたいと存じます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

高知地域医療支援センター
(元 高知大学医学部小児思春期医学)
センター長 藤枝 幹也 先生



この度は、エコチル調査の募集開始から15周年を迎えられたとのこと、関係各位の皆様そして調査にご協力いただいた約7,000組のお子様と保護者の方々のご尽力、ご協力に心からお礼とお祝いを申し上げます。お陰様でお子様が健やかに育つための種々の要因が明らかにされ、幾世代にも役立つ知識の蓄積が現在進行形で進んでおります。今後も本調査が継続され次世代への贈り物がさらに増えることを期待しております。ご協力いただいたすべての皆様为本調査への参加を機に健康を再認識され、健やかで平穏な日々をお送りいただけますようお願い申し上げます。

高知大学医学部 環境医学教室
特任助教
上村 智子 先生(小児科医)

エコチル調査にご参加いただいている皆さま、いつも本当にありがとうございます。調査に協力して下さる親子の皆さまのおかげで、子どもたちの成長や健康について、たくさん大切なことが分かってきています。日々の忙しさの中でのご参加に、心から感謝しています。これからも一緒に、子どもたちの未来を育てていけたら嬉しいです。

高知大学医学部附属病院 検査部
臨床検査技師長
徳弘 慎治 様

エコチル調査にご協力いただいているお子様と保護者の皆様に、心より感謝申し上げます。皆様のご協力によって積み重ねられるデータは、子どもたちの健康や成長を支える大切な知見となり、これからの子育てや社会の未来につながっていきます。私たちが臨床検査部門としてその一端に関わることを大変光榮に思っています。皆様のご協力に敬意を表するとともに、お子様の健やかな成長とご家族の幸せを心より願っています。

参加者のみなさん

長きにわたりご協力いただきまして
ありがとうございます

13歳以降もどうぞよろしくお願いいたします

新ロゴの由来

高知大学医学部
小児思春期医学講座
大石 拓 先生(小児科医)

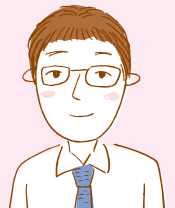
エコチル調査にご協力いただき誠にありがとうございます。おかげ様で、これまでわからなかったことが、それも日本人で、たくさん明らかになってきました。このことは、皆さんの健康維持に役立つだけでなく、次の世代の子どもたちの病気の予防や新しい治療方法の開発にもつながる。こうちエコチル調査に関わるスタッフ・参加者さん、みなさんの思いを乗せたロゴをイメージしました。

デザイナー 石川由以



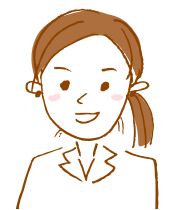
高知大学医学部
小児思春期医学講座
石原 正行 先生(小児科医)

参加者の皆様、いつもいつも調査に参加していただき、ありがとうございます。皆様の参加により多くの知見が得られ、次々と新たな発見が報告されています。皆さんのお子さまや孫さん達のために、これからもご協力よろしくお祈り致します。貴重な試料を今後も役立てていきます。



高知大学医学部
小児思春期医学講座
満田 直美 先生(小児科医)

2011年の開始以来、15年という長い間エコチル調査にご参加いただき、本当にありがとうございます。お子様たちの成長と一緒に見守らせていただけることを、とてもうれしく思っています。皆様の温かいご協力が、未来の子どもたちの健やかな環境づくりにつながっています。これからもお子様たちが健やかに成長されることを願っております。引き続きどうぞよろしくお願い致します。



高知赤十字病院 院長
溝渕 樹 先生

エコチル調査15周年おめでとうございます。全国でもたくさんの方に参加いただき有益なデータが得られているのは素晴らしいと思います。このような研究が、子どもが育つ環境やその影響を明らかにし、子ども達が健康に育つ仕組みにも生かすことができればとも考えます。まだまだ延長されるよう調査にかかわるすべての人達を応援します。がんばって下さい。

高知県立幡多けんみん病院 診療部長
小児新生児部長 松下 憲司 先生

皆様の協力が未来の子ども達につながります。ありがとうございます。

こちらで
ご覧いただけます

わかってきたこと



高知県教育委員会事務局
保健体育課

エコチル調査15周年、誠にありがとうございます。これまで調査にご協力いただいた約7,000組のご家庭の皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。皆様のご支援が未来の子どもたちの健やかな成長に繋がる貴重なデータとなり、社会の発展に寄与しています。今後とも皆様のご健康とご活躍をお祈りし、共に素晴らしい未来を築いていけることを願っています。引き続きのご協力をお願い申し上げます。

南国市子ども家庭センター

エコチル調査15周年、誠にありがとうございます。エコチル調査高知ユニットセンターの皆様のご長年のご尽力に感謝申し上げます。これからも、ちよるんと共に「ずっと、ぎゅっと」高知の子どもたちの健やかな未来を応援しています。



香南市健康対策課長
伊藤 祐美子 様

近年子どもの健康において、ぜんそくやアトピーなどのアレルギー疾患が増加しています。生活習慣や環境、化学物質などが人々の健康にどのような影響を与えるのかを解明していくこのエコチル調査は大変注目されています。はやいものでエコチル調査は15周年を迎えました。この間お忙しい中、調査にご協力いただいた皆様本当にありがとうございました。13歳以降も調査が継続しておりますのでこれからもご協力よろしくお願いいたします。また、全国15か所、10万組の親子を追跡していくという壮大なスケールの調査研究に携わっておられる事務局の方々に感謝を申し上げます。研究者の熱意により、毎年膨大な数の論文が発表されています。エコチル調査により、環境や化学物質が子どもの発育や発達に及ぼす影響が明らかにされることを期待しております。

香美市健康推進課

高知県の参加されている約7,000組の皆さまの真摯な取り組みに感謝です。13歳以降も継続して長期的調査を実施していくことで、貴重なデータの蓄積によって様々な事がわかってくるでしょう。多くの子どもたちの未来のために頑張る研究者と参加者の皆さまを、これからも応援しています。

column
おしえて小森先生

エコチル調査に参加のお子さんは、小6～中3と思春期真っ只中。今回は、心理士である小森先生に思春期のこころの向き合い方について聞いてみました。

思春期のこころと向き合う

今までは素直なこどもだったのに、最近少し今までと違うと思うことが増えてきていませんか?イライラしていたり、あまりしゃべらなくなったり、反抗的な態度を見せ始めたり、「何を考えているかわからない」と困惑することがあるかもしれません。でもこれは決して特別なことではなく、こどもから大人への移行期に見られる自然な発達過程の一部なのです。いわゆる思春期への突入です。

思春期は、感情が揺れ動く時期なので、そばにいる大人からすると落ち着いて欲しいと思うことがありますが、この揺れこそが成長の証です。この時期、こどもは自立をして親離れをしようとしています。でもまだ不安も大きくて、「自立」と「依存」の間を行ったり来たりします。「放っておいて欲しい」と言いながら、こころの中では親の関心を引きたい気持ちもあるという、矛盾した心理状態にあります。でもこの矛盾の中を揺れ動くのが健全なこころの発達過程なのです。

こどもは思春期に入ると、これまで絶対だと思っていた親の価値観や考え方に疑問を持ち始め、自分の考えを形作ろうとします。親にがっかりする時期でもあります。親と意見が対立することも増えますが、自分の価値観を上げるためには必要な過程なのです。親に向かって「うるさい」と親を突き放すこともあります。これは親と心理的距離を取ることで自立を模索している状態なのです。そして、これは、そういう態度を取っても大丈夫だという信頼関係があるから出来ることなのです。思春期は揺れ動いて不安定だからこそ、親は一貫した対応が大切になります。こどもを尊重しながら、適度な距離感を保ちつつ、揺るぎない大人としてこどもの前に立つことで、こどもは自立の意味を学びます。目の前にいる親から大人を知るのです。こどもを信じながら、親も自分を信じてこどもに向き合ってください。欲しいと思います。



エコチル調査の質問票・Web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。お子さんの気持ちを配慮しつつ、出来る範囲で構いませんのでご回答をいただけますと嬉しいです。

小森 香先生

高知大学医学部環境医学教室特任助教
公認心理師・臨床心理士



小森先生からの
メッセージ

お父さん、お母さんも、みんな思春期を通り抜けて今ここにいる。自分の思春期を思い出して、そのときに自分を支えたものが何だったか、考えてみて下さい。「何かあった話を聞くと、伝えて、親は黙って、こども自身で考えて解決策を引き出すように見守ることも大切かもしれません。」

message