エコチルひょうごからのお知らせ

10歳のお子さんへ

10歳の【お誕生月の質問票】には、10歳のお子さん自身に回答してもらう『子どもアンケート』が入っています。このアンケートは普段の生活の様子や感じていることを答えていただきます。ご協力いただいた方には、オリジナルの「チルチルの刺繍入りナップザック」をプレゼントいたします。



保護者の方へ

10歳質問票をご返送いただく際は、保護者用の質問票と『子どもアンケート』を**同封**の上、ポストに投函をお願いします。
※『子どもアンケート』を入れる**緑の封筒では郵送できません**のでご注意ください。

エコチル調査コールセンター

0120-53-5252

看護師、保健師、管理栄養士、臨床心理士など、実務経験豊かな専任スタッフが親身に対応致します。
調査のことから育児相談までお気軽にご相談ください。

エコチル調査子どもコールセンター

0120-278-328

エコチル調査の参加者のみなさんからの様々なご相談をお受けしている従来のエコチル調査コールセンターに加えて、新たにお子さんが直接相談することのできる【エコチル調査子どもコールセンター】が開設されました。
『子どもアンケート』に関することでも、それ以外のことでもお気軽にご相談ください。

2分の1成人式を迎える
お子さんのお写真を大募集

2022年3月に発行予定の【エコチルひょうごたより】の表紙にお子さんのお写真を掲載してみませんか？
これまでは小学校入学予定のお子さんを対象にお写真を募集し、4年間で計20名のかわいい姿を掲載させていただきました。たくさんの方にご協力いただきありがとうございました m(*_ _)m
今回は2021年度に、2分の1成人式を迎えた**小学4年生のお子さん**のお写真を募集しています！
ご応募はエコチルひょうごのWebサイト、もしくは右記QRコードにてメールでお申込みください。
件名に 「応報誌」と入れていただき
本文に ① お母さま（お父さま）のお名前
② お子さまのお名前（ひらがな）
③ 「写真」
をご入力いただき送信ください。ご連絡をいただいた順に受付をし、詳細のご連絡をさせていただきます。
お誕生日会やスポーツで頑張っている姿、習い事の発表会、また何気ない日常など、素敵な1枚をお待ちしております＊(´▽`)＊



みんなのおへや参加者募集

エコチルひょうごのWebサイト内にある『**みんなのおへや**』にご協力していただける方を募集しています。
月に2回を目途に3か月間、お好きな時に自由にご寄稿していただきます。
ご応募はエコチルひょうごのWebサイト、もしくは右記QRコードにてメールでお申込みください。
件名は 「Webサイト」として
本文に ① お母さま（お父さま）のお名前
② お子さまのお名前（ひらがな）
をご入力いただき、送信をお願いします。
追って詳細についてのご連絡をさせていただきます。
謝礼として**3000円分の図書カード**をご用意しています



プレゼント

今回お送りしたペーパークラフトは、【投扇興（とうせんきょう）】です。
扇子を投げて的に当てて遊ぶ、日本の伝統的な対戦型ゲームです。ご家族やお友だちと楽しく遊んでみてね！
また、楽しく遊んでいる様子のお写真を下記QRコードにてメールでお送りください。
webサイト内『キッズのおへや』に掲載させていただきます。



各お申込み用QRコードはこちら



プチ おたのしみコーナー

この紙面のいろんなところにいろんなサンタが隠れているよ
何か所みつけられるかな？探してみてね♪
こたえは12/28（火）、Webサイト内の『お知らせ』に掲載します！

【編集・発行】
兵庫医科大学　エコチル調査兵庫ユニットセンター
〒663-8501　兵庫県西宮市武庫川町1番1号
0120-456-019　mail：ecochild@hyo-med.ac.jp
URL：https://www.ecochil-hyogo.jp





エコチルひょうご

2021.12
秋冬号
Vol.18

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。
今年のカレンダーも残り1枚となり、お子さん達も楽しみにしているクリスマスのイルミネーションが華やかに街を彩る季節となりました。何かと忙しい毎日ですが、新型コロナウィルスへの感染予防を行いつつ、元気に年末年始を迎えましょう！

今号は小児科医からの【気になるおはなし】よりお伝えしていきます。

気になるおはなし

このコーナーでは、参加者の皆さんが知りたいと思う情報を兵庫ユニットセンターの職員から発信していきます。



子どもはどうして甘い食べ物が好きなの？





お子さんの食事を見ていて「こんなに甘いのをよく食べ続けられるな～」って思う時ありませんか？私自身、ほのかな甘みを美味しく感じるようになりました。歳をとったからでしょうか。

最近、アメリカで行われた甘みに関する研究成果が発表されましたのでご紹介します。10歳未満の子ども、10歳代の若者、大人を対象に、砂糖水を使って、甘みに対する感受性と好みの甘さについて検討したものです。
甘みに対する感受性の検討では、角砂糖（1個4g）を水で徐々に薄めていき、甘みを感じる限界について調べました。10歳未満の子どもは、甘みを感じるのに大人の約1.4倍の砂糖が必要という結果だったようです。次に、好みの甘さについての検討では、約230mlの水に角砂糖を1つずつ溶かしていき、最も好みの味と感じる角砂糖の数を調べました。子どもは平均12個、大人は平均8個という結果だったようです。つまり、大人と比べて、子どもの方が甘みを感じにくく、より甘い味付けが好きな傾向にあるんですね。

食文化の違いもありますので、この研究結果を日本人にそっくりそのまま置き換えて解釈するのは適切ではありませんが、興味深いと思ったのでご紹介いたしました。「うちの子は甘いものが大好きで、大人になってもこの調子だと太ってしまいそうで心配」という声を時々お聞きしますが、味覚も成長とともに変化していくようですね。秋冬は美味しいものがたくさんあります。ほくほくの焼き芋など、自然の甘みを親子で楽しんでくださいね！







エコチル調査兵庫ユニットセンター
特任助教
小児科医
谷口 直子

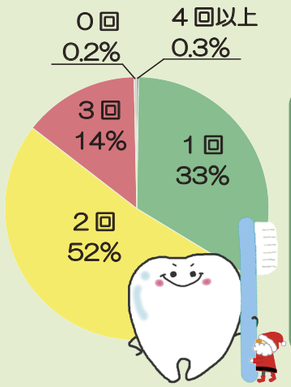
引用文献：Sara Petty, et al. Relationship between Sucrose Taste Detection Thresholds and Preferences in Children, Adolescents, and Adults. Nutrients. 2020; 12(7): 1918

皆様にご回答いただいた質問票の集計結果（一部）をご報告します。

今回は**４歳質問票**の結果より、お子さんのお口の中の健康についてご報告します。
子どものころからのお口のケアは、生涯自分自身の歯で食べるためにとても大切です。
食生活や生活習慣に気を配りながら、お子さんの成長を見守っていきましょう。

歯みがきを１日に何回くらいしますか。

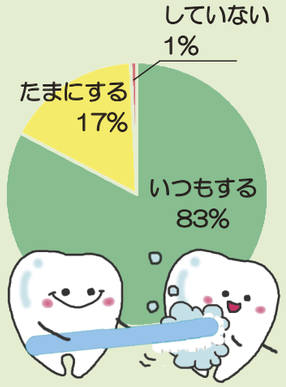
回答数：4,031
（無回答：４件）



１日に２回の歯みがきをされているお子さんが52%と一番多くなっていました。
毎食後の歯みがきが理想的です。回数だけでなく、１回の歯みがきの質を高めることも大切です。良い歯みがきをこころがけましょう。

仕上げみがきをしますか。

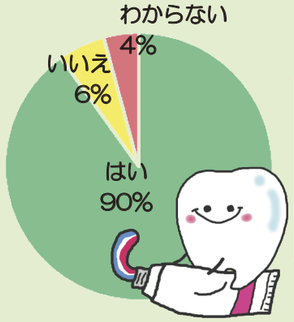
回答数：4,031
（無回答：53 件）



仕上げみがきをすると答えた方は全体の８割以上で、ほとんどのご家庭で仕上げみがきをされていることがわかりました。
仕上げみがきは、正しい歯みがきができるようになるまでしてあげることが望ましいようです。

歯みがき粉にはフッ素が入っていますか。

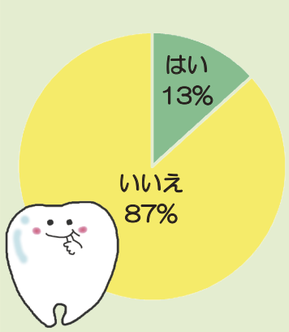
回答数：4,031
（無回答：816 件）



９割のお子さんがフッ素入りの歯みがき粉を使用されていました。
フッ素は歯の再石灰化を促進し、エナメル質の強化、むし歯になりにくい強い歯にします。

指しゃぶりをしますか。

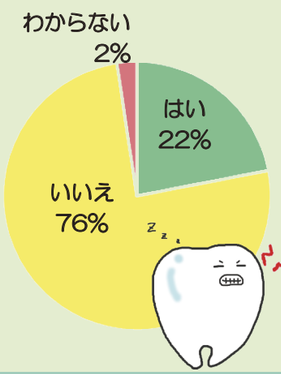
回答数：4,031
（無回答：７件）



指しゃぶりはしないというお子さんが87%と多数でしたが、13%のお子さんがするという結果でした。
４歳以降も頻繁に続く場合、歯並びに影響することがあるといわれています。そのような場合は小児科医、小児歯科医にご相談ください。

歯ぎしりはしますか。

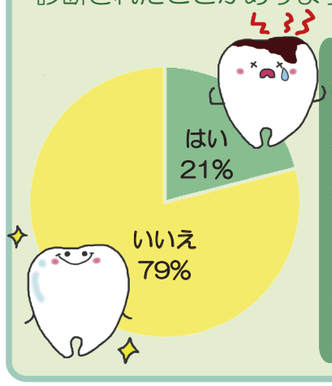
回答数：4,031
（無回答：４件）



22%のお子さんが歯ぎしりをしているようです。
小さいお子さんの場合、かみ合わせの調整としての歯ぎしりもあります。　一時的なもののことが多いですが、顎を痛がったり歯並びが気になるようであれば、小児歯科医にご相談ください。

生まれてからこれまでにむし歯（う歯）と診断されたことがありますか。

回答数：4,031
（無回答：183 件）



４歳になるまでにむし歯と診断されたことがあるお子さんは、全体の21%でした。
乳歯のむし歯は永久歯のむし歯や歯並びに大きく関わることがあります。なるべくむし歯にならないようにかかりつけ歯科医を定期的に受診し、しっかりケアをしていきましょう。

※この結果は 2021 年 11 月 11 日時点での兵庫ユニットセンターの参加者さんからの回答に基づく暫定的結果です。
結果は四捨五入しているため、合計が 100%にならないことがあります。

小学２年生　学童期検査について

今年度の対象者は
2013 年４月２日～
2014 年４月１日生まれのお子さん

エコチル調査に参加されている小学２年生のお子さんを対象とした学童期検査は、尼崎市内の公共施設（生涯学習プラザ）にて実施しています。

2021 年度の学童期検査は７月から開始し、これまでに 600 名を超えるお子さんにご参加いただきました。皆さまのご協力に心から感謝申し上げます。

検査内容は、①身体測定（身長・体重・体組成）、②精神神経発達検査（コンピュータを使って行う検査）、③尿検査であり、さらに兵庫ユニットセンター独自の追加調査として、④血圧測定、⑤血液検査、⑥子どもロコモの検査を実施しております。（このほかに、気道炎症を調べるための呼気（吐く息）の検査を予定していましたが、感染防止のために中止しています。）

⑥子どもロコモの検査では、運動器検診、姿勢の観察、アンケート調査にご協力をいただいており、近年増加傾向にある子どもの運動器機能不全（子どもロコモ）と生活習慣との関連を明らかにして、学童期における運動器障害を予防し、将来のロコモティブシンドロームやメタボリックシンドロームの予防に役立てることを目的としています。

















8歳　詳細調査について

無作為に選ばれた一部のお子さん（兵庫ユニットセンターで約 250 名）を対象とした詳細調査は、今年度より８歳時の調査が開始され、４月から 11 月までに約 100 名の方にご参加いただきました。たくさんの皆さまにご協力いただきましてありがとうございます。

検査内容は、①問診、②身体計測、③血圧測定、④身体所見（皮膚観察）、⑤血液検査、⑥尿検査、⑦精神神経発達検査であり、兵庫ユニットセンター独自の追加調査として、⑧子どもロコモの検査、⑨腸内細菌の検査、⑩性格についての調査、⑪環境測定を実施しております。

⑨腸内細菌『アレルギーと腸内細菌の関連についての研究』では、お子さんに便を提供していただき、腸内細菌のバランスが、アレルギーとどのように関わっているかを調査します。

⑪環境測定では、ご家庭における微小粒子状物質（$PM_{2.5}$）およびオゾン濃度を測定し、健康との関連を明らかにすることを目的としています。10 月から順次ご自宅の屋内と屋外に測定器を設置して測定を行っています。

これら２つの追加調査は、詳細調査の当日にご説明し、同意された方にご協力をお願いしています。

今回の８歳詳細調査は学童期検査と同じ会場・日時で実施しており、尼崎市内の各地区にある公共施設のうち、ご自宅から近隣の会場を選んでいただけるため、対象者の皆さんから参加しやすいとの声をいただいております。