

エコチルひょうご



いつもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます。
若葉がいつそう鮮やかになる季節となりました。
未来の子どもたちが安心して暮らせる社会を目指し、
エコチル調査はこれからも続きます。
今後ともエコチル調査へのご理解とご協力を
よろしくお願いいたします。

2026.05
春夏号
Vol.27

科学教室

講師：大阪科学技術センター

今回は「光」をテーマに、目に見えるものから目に見えないものまで、
身近な存在「光」の不思議にせまります！

5月28日(木) 9:00
申込み開始



日時：2026年7月5日(日)

第1部：10:30～12:00（開場10:10）

第2部：13:30～15:00（開場13:10）



場所：尼崎市立中央北生涯学習プラザ 【1F大ホール】
（兵庫県尼崎市東難波町2丁目14-1）



対象：エコチル調査に参加されているお子さんとそのご家族



定員：各回50組

中央北生涯学習プラザ



こちらのQRコードから
イベントページへGO！

応募は申込み開始日時より、Webサイト『エコチルひょうご』の【イベント情報】にて受け付けます。

新任教員からのご挨拶



エコチル調査兵庫ユニットセンター 特任助教
(兼任) 兵庫医科大学小児科

片山 慈之

2026年4月より、エコチル調査兵庫ユニットセンターに着任いたしました
片山慈之と申します。

これまで小児科医として市立伊丹病院や兵庫医科大学病院で診療に携わっ
てまいりました。

本年度よりエコチル調査にも参加させていただくこととなり、得られる知
見を医療に役立て、子どもたちが健やかに成長できる社会に貢献してまい
ります。

今後ともご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



13歳以降調査継続のお願い



これまでご案内してきたとおり、エコチル調査は当初はお子さんが13歳に達するまでの計画でしたが、13歳以降も調査を継続しています。これまでは郵送した紙の質問票にご回答いただいていたのですが、13歳以降はスマートフォン等により「参加者ポータル」またはWeb上でご回答いただくこととなります。そのほかの主な変更点は下表のとおりです。

引き続きエコチル調査にご協力くださいますようお願いいたします。



	13歳まで	➡	13歳以降
回答のしかた	紙の質問票		Web質問票
答えていただく方	主に保護者		保護者とお子さん
回答の回数	年に2回		保護者とお子さん それぞれ年に10回ほど
1回あたりの回答時間	30分程度		2～5分程度
謝礼をお渡しする方	保護者		保護者とお子さん
謝礼の内容	QUOカード (1回1,000円相当)		デジタルポイント (1回100～300円相当)



中学生の皆さんへ

調査継続に同意してくださった方には、「参加者ポータル」にWeb質問票が配信されています。アプリまたはWebサイトにログインのうえ、ご回答くださいますようお願いいたします。

ご回答ごとにポイントが付与され、貯まったポイントはさまざまなデジタルギフトと交換していただけます。

まだご同意いただいていない方は、今からでもご参加いただけます。兵庫ユニットセンターまでご遠慮なくお問い合わせください。



小学6年生の保護者の皆さんへ

調査継続についての説明書と参加者ポータルにログインするための保護者用のアカウント(仮ID・仮パスワード)を、4月下旬に簡易書留でお送りしました。

説明書をご確認のうえ、パソコンまたはスマートフォンのアプリから参加者ポータルにアクセスしてログインし、ご同意のお手続きをお願いします。

すでにログイン・ご同意くださった皆さまには、心より感謝申し上げます。

なお、学童期検査の会場では専用ブースを設け、スタッフがご説明やお手続きのサポートをさせていただきますので、ぜひお立ち寄りください。



朝ごはんが大切な理由



私たちは夜になると自然に眠くなり、朝になると目が覚めます。こうした睡眠と覚醒のリズムだけでなく、体温やホルモン分泌、お腹の動きなど、身体のさまざまな働きを1日のリズムに合わせて整えている仕組みを「体内時計」といいます。ただし、この体内時計は24時間ぴったりではなく、少し長めにできているため、放っておくと少しずつ生活リズムが後ろにずれていってしまいます。このズレを整えるために大切なのが、朝起きて太陽の光を浴びることと、朝ごはんを食べることです。

朝食は、身体に朝が来たことを知らせるスイッチのような役割を持っています。炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルをバランスよくとるのが理想的です。バランスよくと聞くと難しく感じるかもしれませんが、これまで朝ごはんを食べる習慣がなかった場合は、まずは何か一口でも食べることから始めてみましょう。例えば納豆かけご飯とフルーツなど、無理のない形からで十分です。毎日の小さな積み重ねが、生活リズムを整える第一歩になります。

参考文献

厚生労働省ホームページ：e-ヘルスネット「概日リズム睡眠・覚醒障害」

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-02-006>

農林水産省ホームページ：子どもの食育

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/morning1.html



エコチル調査兵庫ユニットセンター 特任助教
(兼任) 兵庫医科大学小児科

谷口 直子



学童期検査・詳細調査について



小学6年生を対象とした「学童期検査」を尼崎市内の生涯学習プラザ等で6月中旬より実施します。検査内容は、①身体測定（身長、体重、体脂肪率、筋肉量）、②皮ふの観察、③精神神経発達検査（コンピュータを用いた検査）、④尿検査、⑤血液検査（アレルギー、内分泌代謝等の検査）、⑥呼吸機能検査、⑦目（内斜視）の検査です。

対象のお子さん（2014年4月2日～2015年4月1日生まれ）には4月下旬にご案内をお送りしました。ご予約はご案内とともにお送りした返信ハガキ、または兵庫ユニットセンターへのお電話にて承っています。

お子さんの健康状態を知っていただく良い機会となりますので、多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

（なお、一部の方には「詳細調査（12歳）」として、ほぼ同じ内容の検査をご案内しています。）



参加者交流イベントを実施しました



ユニットセンター長と記念撮影♪

2026年3月27日（金）、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン（USJ）にて、エコチル調査参加者の交流イベントを実施しました。

小学6年生から中学2年生までの参加者のうち、13歳以降の調査継続に同意していただき、お子さんが参加者ポータルにログインされている方を対象にご案内したところ、多数のご応募をいただきましたので、厳正な抽選を行って200組400名をご招待しました。

当日は、お揃いのキーホルダーを身につけての記念撮影や、将来の夢などをご記入いただいたシールで寄せ書きを作成しました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。また、ご応募いただいたにも関わらず、ご招待することができなかった皆さんには深くお詫び申し上げます。

今後とも、エコチル調査にご協力くださいますようお願いいたします。

朝早くからたくさん
の参加者さんたちが！



チケットお渡しの様子♪

寄せ書きが集まり
桜の木が完成しました！



エコチル調査兵庫ユニットセンター



将来の夢や
特技など

たくさん
書いてくださ
いました♪



オリジナルキーホルダー♪

参加者さん同士
の写真を送っ
ていただきました！

兵庫ユニットセンター主催「エコチル調査公開講座」を開催しました



関西大学社会安全学部教授
近藤 誠司 先生

2026年2月28日（土）、尼崎市女性センター・トレピエにて「エコチル調査公開講座」を開催しました。

はじめに、兵庫ユニットセンター長の竹島泰弘より、エコチル調査の進捗状況やこれまでの成果について報告し

ました。続いて、関西大学社会安全学部教授の近藤誠司先生に「南海トラフ地震に立ち向かう～我が事にする、我々事にする～」をテーマにご講演いただきました。

ご講演では、東日本大震災時の津波の映像や震災を経験された方のお話を通して、災害は「まさか」ではなく現実になり得るものとして捉え、今できる対策を進めることの大切さと、防災を身近な自分事として捉える重要性について示されました。

講演後のアンケートでは、「防災を皆で考えることの大切さを感じた」「周囲に配慮した行動を心がけたい」といった感想が寄せられました。近年多発する自然災害への備えについて考えていただく機会となれば幸いです。

今後も、エコチル調査で得られた成果の発信と、皆さんに関心を持っていただける企画の充実に努めてまいります。

ユニットセンター長
からのお話



特別講演の様子



質疑応答の様子



【編集・発行】2026年5月

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>

