正コ野ル エコチル調査 小都港出

Tottori unit center

Vol. 25 2022.2



質問票返送 キャンペーン





小学2年質問票 と 8歳質問票 どちらも提出していただくと をプレゼント! 小学4年質問票と10歳質問票 どちらも提出していただくと をプレゼント!

I A AUSIN STONE

このナゾをといてみよう! なんとよむのかな?

こたえはホームページをチェック!

る

あったかくて おいしいものが たべたいなー おうちで あそぼう編典の典

鳥取 エコチルキッズ 参加人数

3

小1 477

1

小2 986

小3 901

小4 531



●●●●● 質問票について ●●●











/ 記入漏れにご注意ください

質問票の記入日・お名前・生年月日など、 記入漏れや記入間違いが多くみられます。回 答しにくい質問や、回答したくない質問があ れば、質問番号に×を記入してください。謝 礼をスムーズにお届けするため、記入漏れの ないよう、ご協力ください。



身体測定値の記録・記入のお願い



学校から身体測定記録を持ち帰った際は、メモや写真などで 記録の保存をお願いします。また、小学1年質問票に同封し た『身長・体重・欠席日数記録ノート』も、ぜひご活用くだ さい。身体測定値は、本調査において重要な項目に なりますので、ご協力お願いします。

『身長・体重・欠席日数記録ノート』▶ □



記入漏れ・記入間違い等があった場合 内容確認のため下記の番号より問い合わせさせていただきます

電話 0120-415-177 🖾 ショートメール 080-4752-8460

質問票の返送がない場合

いずれかの方法で質問票提出のお願いをしています

☎電話 0120-415-176

☑ ショートメール 080-4752-8460

はがき



子どもアンケートについて

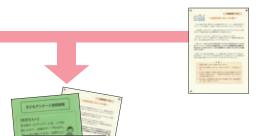
10歳質問票より、保護者が記入する質問票とは別に、お子さんが記入する**子どもアンケート**が入っています。



子どもアンケートを記入し 封筒に入れて、保護者へ渡す



鳥取ユニットセンター行き返信用封筒に 子どもアンケート と 質問票 を 一緒に入れて返送する



6838790

保護者

いつも通り質問票の 記入をしてください



※封筒のデザインと色は変更になる場合があります

全国的に、子どもアンケートのみで郵便ポストに投函されている事例が発生しています。 郵便事故の可能性もある為、**子どもアンケート**の同封がない場合は、確認の連絡をさせていただく場合がございます。

子どもアンケートの回答が難しい・回答しない場合も、子どもアンケートを返送してください

子どもアンケートの保護者記入欄にある「保護者の意志により協力しない」または、「お子さんの意志により協力し ない | どちらかにチェックし、保護者が記入した質問票と子どもアンケートを一緒に返送してください。

ふうせん張り子を作ろう



材料

- ふうせん
- ●半紙、和紙、新聞紙など
- でんぷんのり、せんたくのり、木工用ボンド
- 7K
- のりやボンドを入れるトレー
- ●落ち葉、毛糸などの飾り、絵の具、ペン

\ 準備しておこう♪ /

- ●型に貼る半紙などを手でちぎる
- ●トレーに、水とのりを溶かして薄める(1:1の配分で)
- ●落ち葉を採集して使うときは、汚れを取る
- ふうせんを好きな大きさにふくらませる

水で溶かしたのりに、ひたした 半紙を少し重ねながら貼る



はじめに、 水だけでひたした 半紙を風船に貼ると、 3の時に取り出しやすく なるよ!

> ひたした半紙は、 やぶれやすいので、 すぐ貼ろう!

2 ひもや洗濯ばさみでつるし、 1~2日乾燥させる



乾燥させた後、ふうせんの根元に小さく 切り込みを入れ、ふうせんを取り出す

取り出してね☆ ふうせんはゆっくり 形が崩れないよう、





】と**2**は、ポタポタのりが落ちてくるので、 新聞紙など下に敷いて おくといいよ☆



こんなものが作れるよ」

1の時に柄付き紙ナプキンも貼ったよ



上から塗って固めたよすめたボンドをとこを巻き付けた後、いっからなっている。



2層目の半紙を 貼るとき、一緒に 落ち葉を挟んで 貼ると、落ち葉が 離れないよ



絵の具で塗ったり 画用紙を貼ったよ



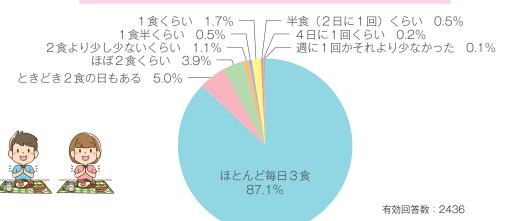
質問票集計結果

これまで皆様にご回答いただいたエコチル

※2021年10月13日時点の回答に基づく鳥また、構成割合は四捨五入しているため、

4歳6か月質問票

主食のある食事は1日にどれくらいありますか



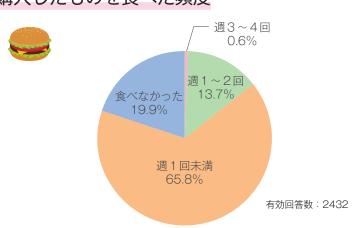
主食(ごはん・パン・麺・コーンフレーク等)のある朝ごはんを食べた頻度



週2回 1.4% 週1回 1.1% 週3回 1.1% 週1末満 0.7% 週4回 1.7% 食べなかった 0.8% 週5回 2.6% 週6回 3.1% 毎朝 87.7%

有効回答数: 2431

ファーストフード店 (ハンバーガー・ピザ・牛丼店) で 購入したものを食べた頻度



約9割の人が、朝ご飯を毎朝食べていて、主食のある食事を毎日 3食とっています。バランスがいいですね。

ファーストフードはあまり食べ ていませんね。極力食べないよう に気をつけているのかな。

からわかったこと



有効回答数: 2435

調査質問票の集計結果を一部ご紹介します。

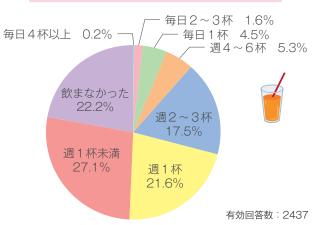
取ユニットセンターのみの暫定的な結果です。 その合計が100にならない場合があります。

の食事調査結果

コーラ・100%果汁以外のジュース (スポーツ飲料も含む) を飲む頻度

毎日2~3杯 1.5% 毎日4杯以上 0.1% 毎日1杯 3.1% 週4~6杯 3.9% 適2~3杯 15.6% 36.2% 週1杯 16.9%

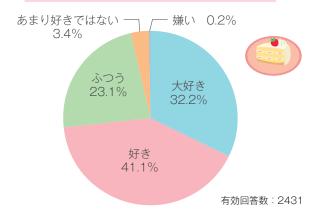
100%の果物ジュース・ 100%野菜ジュースを飲む頻度



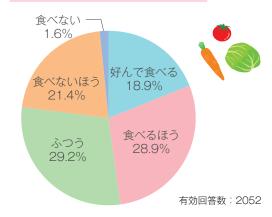
甘い食べ物を好んで食べますか

週1杯未満

22.6%



野菜は食べるほうですか



コーラや100%果汁以外のジュースよりも、100%の果物や野菜ジュースを選んでいることが分かります。ただ、ジュースは糖分が多いので、100%のジュースでも飲みすぎには注意しましょう。

甘い食べ物が好きなお子さんが多いですね。間食は3歳~5歳で、1日に150~200kcalくらいが目安です。他の食事と調整しながら食べましょう。

鳥取県には、新鮮でおいしい野菜(ブロッコリー・白ねぎ・トマト・長いもなど)がたくさんあります。 調理方法を工夫して野菜好きになるといいですね。

小児の肥満について

鳥取大学医学部 エコチル調査鳥取ユニットセンター 助教 山田 祐子



肥満とは?

肥満… 大人でも気になる単語ですが、肥満とはどんな状態でしょうか?インターネットで調べてみると、「体脂肪が過剰に蓄積した状態」とあります。成人の体脂肪率は男性で10~19%、女性で20~29%が標準とされ、それを超えると肥満となります。ただ、小児の体脂肪率の基準値はありません。エコチル調査では6歳以降の詳細調査で体脂肪率の測定も行っており、みなさんに協力していただいたデータをもとに、今後は基準値が明らかになってくるものと思います。

では、小児の肥満の評価はどうするのでしょうか? 成人では、体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) で算出されるBMI(body mass index)がよく知られており、18.5以上25未満が普通体重であり、22の時が最も病気になりにくいとされています。成長過程の小児では、性別年齢別身長別標準体重からの隔たりを百分率で表した肥満度で評価されます。(性別年齢別身長別標準体重は日本成長学会などのWebサイトをご参照ください。)肥満度(%) = (実測体重ー標準体重)÷標準体重×100で、+20%以上を肥満と判定します。

小児の肥満は1977年から2000年の間に大幅に増加しました(12歳男子 6.6→11.0%、12歳女子6.7→10.1%)。

小児肥満での問題点

では、肥満になると何が問題でしょうか。肥満による健康障害(肥満症)が起こります。高血圧、睡眠時無呼吸症候群、糖尿病などの耐糖能障害、動脈硬化、高脂血症など、いわゆるメタボリック・シンドロームという状態です。この健康障害は期間が長いほど多いとされ、成人になってからの肥満より、小児期発症の肥満の方がその分、期間が長いため、対策が必要です。また、小児の肥満は成長・発達期に発症するため、他の子と比べて身体の成長、性成熟が早かったり、精神発達へ影響から一部では社会的不適応や不登校をきたすことがあります。

生活習慣について

小児の肥満の原因としては、「In-takeの増加」すなわち食生活の乱れによる栄養の過剰摂取と「Out-take の減少」すなわち運動不足による消費エネルギーの減少があります。

食生活に関しては、「早食い」、「好きなものばかり食べる」、「間食が増える」、「テレビを観ながら食べる」、「外食が増える」などの習慣が太る原因になります。食事の時はテレビを消し、誰かと一緒に食事にすることは、ゆっくり食べるだけでなく、好き嫌いなく、バランスの取れた食事をとるためにも大切です。また、食事は大皿に盛り付け、とって食べるスタイルではなく、最初から食べる量をそれぞれのお皿に盛り付けるなどの工夫が必要です。1日3食のリズムを整え、朝食をしっかりとり、糖分の多い飲料の摂取をやめる、外食の回数を減らすなどが肥満の予防に役立ちます。

運動不足の改善は、まずは散歩、ウォーキング、ランニング、水泳などの有酸素運動を行います。といっても、何から始めたらいいのか…。たとえば、万歩計を使って、だいたいの一日の歩数を記録し、+500~1000歩/日くらい増やすことを目標にしていくと無理なく始められるかなと思います。

他に睡眠時間の減少、メディアの増加、夜間の照明、社会ストレスの増加などの関連を指摘するものもあります。家庭用ゲーム機の元祖ファミリーコンピューターの発売が1983年、24時間営業のコンビニエンスストアが日本にできたのが1970年代ということを考えると、生活環境の変化が、肥満と大いに関係あるのは間違いなさそうです。

肥満や肥満による健康障害が気になる方は、医療機関にご相談ください。

〔参考文献〕

花木啓一,藤本正伸: 小児肥満の特徴と対策. Medical Practice 38: 1001-1006, 2021.

日本肥満学会編:小児肥満症診療ガイドライン2017. ライフサイエンス出版, 2017.



エコチルスタッフおすすめ/本の紹介

『いのちのおはなし』

文:日野原重明 絵:村上康成/出版社:講談社



「いのちはどこにあると思いますか?」95歳の現役医師から10歳の子どもたちへ、あたたかくてやけさく、そして深く語りかけ切ったは見えない命の大切の大切を伝えるお話。読み終したちとは子ど切にしたくでも間を大切にしたく迎える10歳頃がおすすめ!

『かあちゃん取扱説明書』

作:いとうみく 絵:佐藤真紀子 / 出版社:童心社



いつもガミガミうるさくて家の中で一番いばっている母ちゃん。哲哉はハラが立って学校の作文に母ちゃんの事を書いたが、母ちゃんを自分の思い通りに動かしたい!父ちゃんとの話をきっかけに「かあちゃん取扱説明書」を作る事に。完成したトリセッで、母ちゃんを操る事が出来たが、次第に母ちゃんに対する気持ちに変化が…。

人生を変える「ドラえもん」セレクション 『**おとなになるのび太たちへ**』

まんが:藤子・F・不二雄/出版社:小学館



宇宙飛行士、YouTuberなど、夢を叶えた10人のおとなたちが、ドラえもんを通じて、これからおとなになる子どもたちに、人生で必要なこと、大切なことを語ってくれる。自分の心の中にいる「のび太」と向き合いながら読んでみよう。夢と希望をあたえてくれて、そっと背中を押してくれる一冊。

『えんとつ町のプペル』

著者:にしのあきひろ/出版社:幻冬舎



『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂』

作:廣嶋玲子 絵:jyajya/出版社:偕成社



幸運な人だけがたどりつける駄菓子屋。店主がすすめる駄菓子を食べると悩みが解決したり願いが叶う。だけど食べ方や注意のでらなかったり、調子に乗りすぎると、とんでもない事に…!! ハラハラドキドキ不思議な世界を楽しもう! 小学生を中心に世代を超えて大人気!

『なんでもない』

作:鈴木のりたけ/ 出版社:アリス館



お知ら

今年度の学童期検査(小学2年)は終了しました

今年度も新型コロナウイルス感染症対策を徹底し実施しました。多くの方のご参加ありがとうござい ました。

コロナの影響で急遽中止になり、希望に沿えなかった皆様には心よりお詫び申し上げます。 参加された方からの感想を一部紹介します。



感染対策がきちんとさ れていて安心して検査 を受けることが出来て 良かったです。

待ち時間が少なくス ムーズにできてよかっ たです。

スタッフの方の対応が 親切、丁寧で優しかっ たので良かった。

子供にもエコチル調査 のことが分かりやすい ような動画も準備して くださり安心して参加 させていただきました。

その他のご意見ご感想については鳥取ユニットセンターのホームページに掲載していますので ご覧ください。

来年度、小学2年生になる方には改めて案内書類をお送りします。

「Q&A」コーナー**▶ 回**



8歳詳細調査は実施中です



昨年5月より詳細調査(一部の方を対象にして行う調査)にご協力頂いているお子さん対象に実施しています。 来年度、小学2年生になる対象の方には4月頃に案内書類をお送りします。

対象の方は学童期検査(小学2年)ではなく、詳細調査の参加になります。



🦳 乳歯の回収をしています

乳歯調査に同意頂いている今年度小学4年生のお子さんへ、昨年6月に乳歯回収キットを郵送しています。 キットの返送は、**クロネコヤマト (ヤマト運輸)**です。取扱店舗へ持参または集荷依頼をしてください。 郵便ポストには入れない様、お気を付けください。

乳歯回収の提出期限は2022年3月末です。

まだ犬歯が抜けていない、どの歯かわからなくなり困っているなど、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。よろしくお願いします。

※来年度以降は回収方法が変更になる場合があります

「乳歯回収キット」がやってきた!▶



子どもの健康と環境に関する全国調査

エコチル調査 鳥取ユニットセンター

Q0120-415-177

