

エコチル がいなだより

エコチル調査
Tottori unit center

Vol.29
2024.春

ま ち が い さ が し

左の絵と右の絵で
ちがうところが10個あるよ！
見つけられるかな？

こたえは
ホームページ
をみてね



第2回 エコチル調査の論文ができるまで・・・ P2
質問票についてのお願い・・・ P3
デジタル機器とのつきあいかたを親子で考える・・・ P4・5

休日に何をして過ごしていますか？・・・ P6
13歳以降も調査が続きます！・・・ P7
お知らせ・・・ P8

エコチル調査の論文ができるまで

いつも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。調査に協力していただいているみなさんのおかげで、私たち研究者は研究ができております。

前号では、みなさんに記入してもらったデータがどのようにして研究者へいくのかを紹介いたしました。今回は、その後みなさんからいただいたデータを用いて、**研究者がどのようにして仮説を立て、データを解析していくのか**を紹介したいと思います。



前号（エコチルがいなだより第28号）は
こちらからご覧いただけます



ながた
長田 アビル 先生

大阪大学大学院医学系研究科
皮膚・毛髪再生医学寄附講座
寄付講座助教



出身 バングラデシュ

血液型 B型

好きな食べ物 うどん・
バングラデシュの
カッチビリヤニ

好きなもの スポーツ観戦（サッカーと
クリケットが好きです）
ドライブ

1 仮説を考える

研究を行うにあたり、まずは仮説を作ります。研究では、やみくもにデータとにらめっこしていても進みません。仮説を作るときには、「研究者が何を知りたいか」や「今何が問題になっているんだろう？」といったことを考えます。たとえば、なんで病気が増えているの？その原因は何？どうやったら予防できるのかしら？といった単純な疑問から考えていきます。

次にそれらに関連して、すでに分かっていることを検索します。これは、私達が知りたいトピックでどこまで分かっているどこまで分かっていないかを明らかにします。研究の醍醐味の一つは、人類が既に分かっていることに対して、研究者自らの考えを加えていく作業です。そのためには、分かっていることと分かっていないことの区別が大事です。区別ができればいよいよ仮説と研究課題の決定です。仮説は、「この要因がああの結果に関係していると思う」と言っているようなものです。この課題に従って、わたしたちは研究を進めていきます。

2 データ解析

仮説を立てた後、もっと詳しく知るためにデータを調べ始めます。たとえば、ジョギングなどの定期的な運動が心臓の健康につながるかどうか、疑問に思っているとしましょう。

まず始めに、調査対象となった人々の運動習慣と心臓の健康に関する情報（運動量や運動する時間帯、心拍数、血圧など）を確認した後、グラフやチャートなどの目に見えて分かりやすいツールを使用して、運動と心臓の健康との間に何らかの関係があるかどうかを調べます。

次に、データ解析を行うために統計ソフトウェアを使用して、よく運動する人とそうでない人の心臓の健康状態を比較します。これは、運動と心臓の健康に関する私たち研究者の考えが正しいかどうかを判断するのに役立ちます。

最後に、その結果が信頼できるものかどうか、調査において問題がないかどうか慎重に調べていきます。

**次号では、私たちがエコチル調査のデータを使って見つけたことを
どうやって発表するかについてお話します。**

質問票についてのお願い

★『回答したくない』『回答できない』質問には、質問番号に×印をつけて次の質問にお進みください。

欠席日数

▶ 記入できない場合、いずれかに☑を入れてください。

質問3 お子さんの小学5年生時の通知表をご用意ください。通知表に記載されている小学5年生時の欠席日数(学年の合計)をご回答ください(出席停止・忌引き・休校等の日数は含みません)。欠席日数が0の場合は0とご回答ください。

□ □ □ 日

- ☐ 通知表に出席停止・忌引き・休校等に関する項目がない
☐ 通知表に欠席日数の記載がない(⇒質問4へ)
☒ 通知表が手元になく、回答できない(⇒質問4へ)

身体測定

▶ 記入できない場合、どちらかに☑を入れてください。

6年生	1学期(前期)	2学期(後期)
身体測定の測定日	202□年□月□日	202□年□月□日
身長	□□□□cm	□□□□cm
体重	□□□□kg	□□□□kg
回答できない場合、以下の回答できない理由を選択ください。		
身体測定を受けていない又は測定する機会がなかった(該当の場合チェックしてください)	☒	☐
身体測定記録が手元がない(該当の場合チェックしてください)	☐	☐
学校での記録は手元がないが、医療機関で測定した記録がある場合は右記欄に直近の測定記録をご記入ください。	測定 202□年□月□日	
	身長 □□□□cm	
	体重 □□□□kg	

12歳食事質問票

▶ ごはんとみそ汁については「平均的な1日」に食べた量です。

「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁	平均的な1日に食べていたみそ汁の合計(自分のお碗で)	「主食(ごはん・パン・麺類)」のある朝食を食べた頻度	飲み物(コップ、150ml程度を単位として)
家で使っているお茶碗の種類	白米	麦ごはん・胚芽米・玄米・雑穀米	水・ミネラルウォーター
種類がよくわからない場合は「おとなの男性用」または「おとなの女性用」を選んでください。	□ 8杯以上	□ 8杯以上	□ 毎日4杯以上
	□ 7杯程度	□ 7杯程度	□ 毎日2~3杯
	□ 6杯程度	□ 6杯程度	□ 毎日1杯
	□ 5杯程度	□ 5杯程度	□ 週4~6杯
	□ 4杯程度	□ 4杯程度	□ 週2~3杯
	□ 3杯程度	□ 3杯程度	□ 週1杯
	□ 2杯程度	□ 2杯程度	□ 週1杯未満
	□ 1杯程度	□ 1杯程度	□ 飲まなかった
□ どんぶり	□ 食べなかった	□ 食べなかった	
□ 小どんぶり			
□ おとなの男性用			
□ おとなの女性用			
□ こども用			

欠席日数・身体測定記録・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ございません。

記入者には結果をお知らせします。未記入部分が多い場合は正しい結果返却ができませんのでご注意ください。

子どもアンケート(10歳~12歳)

▶ 『回答が難しい』『回答しない』場合でも、子どもアンケートと一緒に返送してください。

<保護者記入欄>

子どもアンケートにご回答いただけない場合は、以下のいずれか(両方でも可)に☑印をお願いします。今後の参考にさせていただきます。

- ☐ 保護者の意思により回答しません ☒ 子どもの意思により回答しません
☐ 1人で回答することが難しいため回答できません

チェックをされた方は、このままこの質問票を保護者用質問票と一緒にご返送ください。

子どもアンケートを記入し回収封筒に入れる

保護者記入の質問票

2冊一緒に返信用封筒に入れる

投函!

デジタル機器との つきあいかたを親子で考える

鳥取大学医学部
社会医学講座 環境予防医学分野
准教授 金城 文
きんじょう あや

スマホ、タブレット、ゲーム機などのデジタル機器は急速に私たちの生活に浸透してきました。デジタル機器は便利なツールである一方、学業や日常生活に支障を来すほどデジタルコンテンツ（ゲーム、動画、ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）など）に没頭し、長時間使用することが問題視されています。デジタルコンテンツは、人々が夢中になり、使い続けるための仕掛けがあり、デジタル機器の使用がコントロールできない状態は誰にでも起こります。脳が発達する段階にある子どもは影響を受けやすいと報告されており、注意が必要です。本稿では、親子でデジタル機器と上手につきあっていくための提案をお示しします。

①使用している時間やコンテンツを把握する

スマホやタブレットでは設定のスクリーンタイムで、ゲーム機は保護者用アプリで、使用時間の確認や制限ができます。子どもが使用しているアプリやコンテンツを理解しておきます。使用してもよいアプリのみを画面上に残し、メッセージの通知はオフや時間の制限を検討します。

②親子で一緒にルールを作り、定期的に見直す

親子で話し合い、現実的で双方が納得できるルールを設定します。決めたルールは書面に残し、親子でルールを守ります。これからデジタル機器の購入する場合、購入前にルールを決めておきます。親の所有や名義として購入し、子どもにデジタル機器を貸すのがよいでしょう。以下は、ルールに含める項目の例です。

1) 使用できる時間帯と 使用できない場面	デジタル機器を使用できる時間帯を親子で話し合って決めます。 子どもが気づけるよう、アラームや1日に遊ぶ時間を設定しておきます。会話や日常生活、睡眠、集中の妨げとなりますので、「食事中」「トイレ」「入浴時」「布団の中」「勉強中」は、使用できない場面とします。
2) 使用できる場所	使用できる場所はなるべく共有スペースが良いでしょう。 使用しない時は共有スペースに置き、寝室など個室に持ち込まないようにします。
3) お金の使い方	有料ダウンロードやゲームへの課金を許可するのか、許可する場合は使ってもよい金額を決めておきます。
4) 安全に使用方法	フィルタリングやペアレンタルコントロールを設定したデジタル機器を使う、アプリは親が対象年齢や内容を確認して許可した上でダウンロードする、自分の写真や名前などを投稿しない等、トラブルに巻き込まれないためのルールを決めておきます。総務省が公開している「安心・安全なインターネット利用ガイド」も参考になります。
5) ルールを守れなかった 場合の対応	ルールが守れないときは、デジタル機器の使用時間を減らす、一定期間使えない等のペナルティを設定し、確実に実行します。ルールが守れたら、しっかりほめることも大切です。
6) ルールの更新について	デジタル機器を購入するとき、ルールの内容で生活に不便を感じた時などに、話し合ってルールを更新します。

③デジタル機器を使わない活動の機会を増やす

デジタル機器を使わない活動も大切にしましょう。身体を動かす、手作業をすることはストレス対処にもなります。子どもがデジタル機器に頼り過ぎないように、親が積極的に非デジタルの活動を提案することで、子どもは幅広い経験を積み重ねることができます。

④困ったら早めに相談する

デジタル機器の使用に関する悩みやトラブルが発生した際は、早めに相談することが重要です。専門家の助言を得ることで、問題を早期に解決し、深刻な状況を回避できます。鳥取県内の相談窓口としては、鳥取県立精神保健福祉センター、鳥取市保健所 心の健康支援室、倉吉保健所、米子保健所があり、家族教室や専門相談も実施されています。かかりつけ医に相談するのも良いでしょう。

子どもがデジタル機器を上手く使いこなすためには、親との対話や親の支援が必要です。親と子どもが協力し、コミュニケーションを大切にしながら、デジタル機器とのつきあいかたを身に付けていきましょう。

専門は公衆衛生、疫学。鳥取大学医学部医学科卒業、同大学院博士課程修了。沖縄でプライマリ・ケアに従事したのち、2014年から鳥取へ戻り、飲酒やネット・ゲームの健康や社会への影響を研究しています。自然の豊かな恵みにあふれる鳥取生活を満喫しています。



鳥取大学医学部 社会医学講座
環境予防医学分野 ホームページ▶



鳥取大学医学部 社会医学講座
環境予防医学分野 准教授
きんじょう あや
金城 文 先生

質問票集計結果からわかったこと

これまでに皆様にご回答いただいたエコチル調査質問票の集計結果を一部ご紹介します

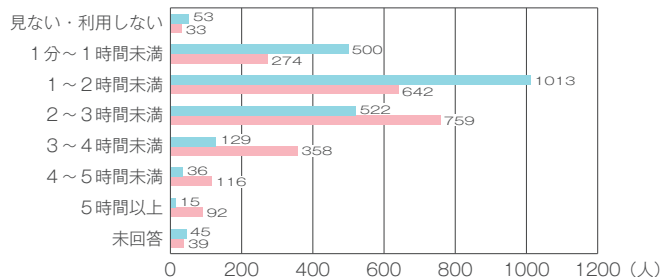
※2023年10月3日時点の回答に基づく鳥取ユニットセンターのみの暫定的な結果です。
構成割合は四捨五入のため、その合計が100にならない場合があります。

●小学2年質問票

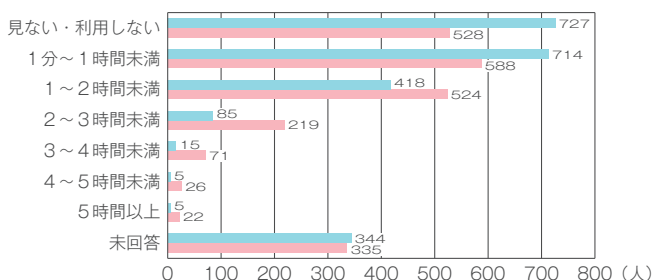
お子さんは学校や塾等の学習以外で
メディアを使用していますか



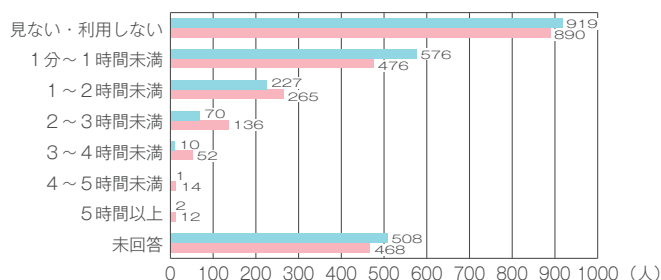
テレビ（テレビで見るビデオ・DVD・ブルーレイ・オンデマンドを含む）



ゲーム機（据え置き型、携帯型を含む）



タブレット端末（iPad、タブレットPCを含む）



小学3～6年生に聞きました

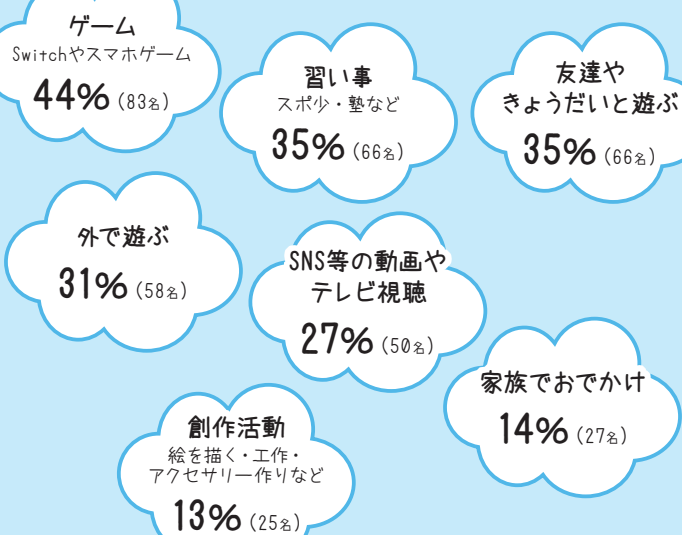
休日に何をして過ごしていますか？

クリスマスキャンペーン2023では たくさんのご応募ありがとうございました！
その際応募フォーム内で回答いただいた【休日の過ごし方】をご紹介します☆

回答1079名
複数回答可

3年生

(187名)

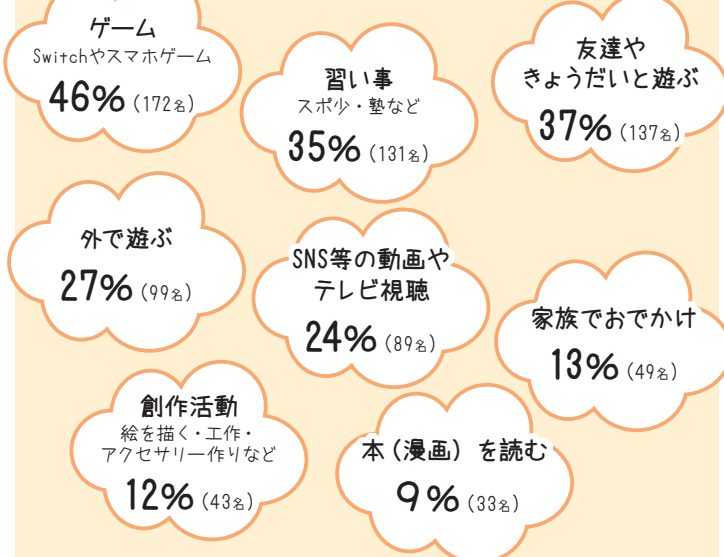


他にもこんな回答がありました

本（漫画）を読む、魚釣り、祖父母宅へ遊びに行く、人形遊び、ごっこ遊び など

4年生

(374名)

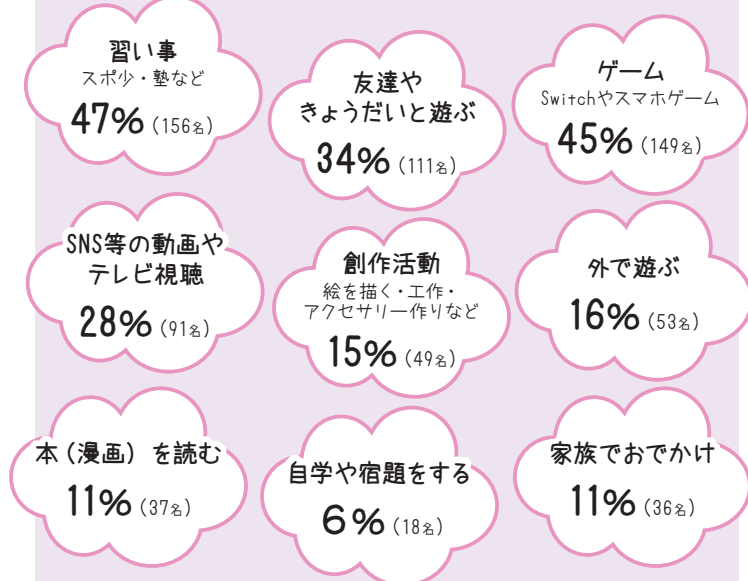


他にもこんな回答がありました

お買い物に行く、体験やイベントに参加、ヘアメイク練習、ラジコン など

5年生

(329名)

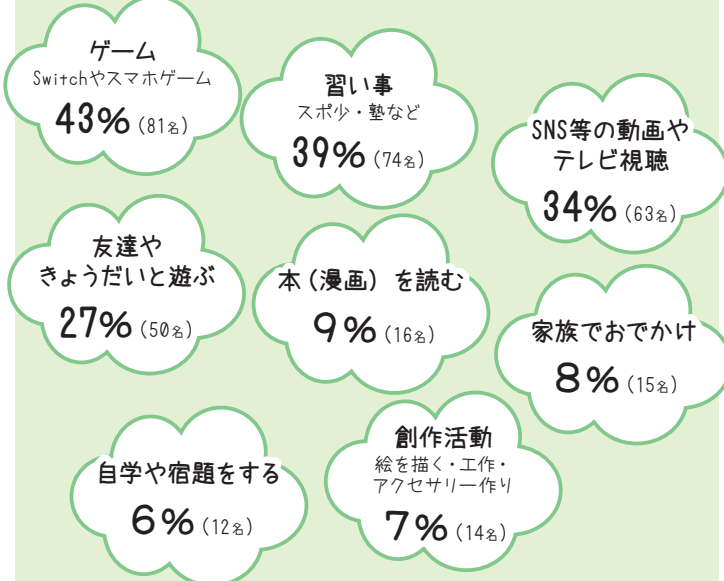


他にもこんな回答がありました

お買い物に行く、お菓子作り・クッキング、キャンプ、映画を観に行く、推し活 など

6年生

(189名)



他にもこんな回答がありました

外で遊ぶ、お買い物に行く、魚釣り、ゲームセンターへ行く、図書館へ行く など

13歳以降も調査が続きます！

13歳以降調査では、エコチル調査アプリ『参加者ポータル』へWeb質問票が配信されます。

保護者・お子さんそれぞれに、アカウント（ID・パスワード）があります。

お子さんが**小学6年生**になりましたら案内をお送りしますのでご確認をお願いします。（4月頃発送予定）

小学生	中学生
紙	WEB
ポスト投函	手間なし
主に保護者	保護者とお子さん
年2回	それぞれに年10回程度
30分～40分/1回	5～10分程度/1回
保護者	保護者とお子さん
JCBギフトカード	ポイント



◀ポイント
交換リスト

2024年度 小学6年生 (2012.4.2～2013.4.1生まれのお子さん) の予定

小学6年生

- 13歳以降調査についての案内
- ID・パスワード（保護者用）
ご自宅へ郵送

※対面でのお渡しとなります。
必ずお受け取りを
お願いいたします。



ID・パスワードは大切に保管してください

- 「参加者ポータル」アプリにて
- ログイン（保護者用アカウント）
- 同意書へ入力 500ポイント付与
- プレ質問票（保護者）へ回答
500ポイント付与



- アプリ利用の案内
- ID・パスワード（お子さん用）
ご自宅へ郵送

※対面でのお渡しとなります。
必ずお受け取りを
お願いいたします。



ID・パスワードは大切に保管してください

- 「参加者ポータル」アプリにて
- ログイン（お子さん用アカウント）
- プレ質問票（お子さん）へ回答
500ポイント付与



中学1年生

2025年
4月

13歳以降調査スタート



13歳以降調査についてご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

● 鳥取ユニットセンターフリーダイヤル
☎0120-415-177

● お問い合わせフォーム
（24時間受付）



質問票をお持ちではないですか？

提出しそびれた質問票も受け付けておりますので、お手元にございましたらご返送ください。

質問票キャンペーン

★全員プレゼント★

小学6年生の
みなさんへ

シャープペンシル

をプレゼント！

小学6年質問票に同封しました



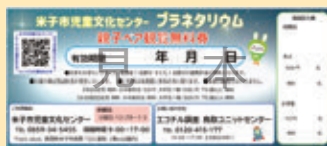
※デザインは変更になる場合があります

★全員プレゼント★

小学5年生のみなさんへ
米子市児童文化センター

プラネタリウム観覧券

をプレゼント！

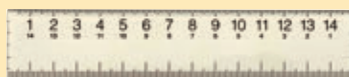


小学5年質問票に
同封しました

11歳質問票を
提出していただくと

クリア定規

をプレゼント！



※デザインは変更になる場合があります

小学4年質問票
10歳質問票

どちらも提出していただくと

文房具セットをプレゼント！



※デザインは変更になる場合があります

乳歯回収キットについて



乳歯調査へ同意をいただいた今年度小学4年生（2013年4月2日～2014年4月1日生まれ）のお子さんへ、乳歯回収キットをお送りしております。回収キットに乳歯2本を入れ、調査票をご記入の上、同封のレターパックプラス（日本郵便）に入れてご返送下さい。提出期限は2024年3月末です。

『まだ乳犬歯が抜けていない』『どの歯が分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。



▲乳歯回収キット
がやってきた！
動画

学童期検査（小学6年生）

今年度より、小学6年生を対象とした学童期検査がはじまり、268名の方にご参加いただきました。ご協力ありがとうございました。

2024年度対象のお子さんには、5月頃に案内をお送りする予定です。

10歳詳細調査

今年度の予約受付は終了いたしました。

ご協力ありがとうございました。

2024年度は5月下旬頃より調査開始予定です。

対象のお子さんには、改めて案内をお送りします。

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

〒683-8503 鳥取県米子市西町86 鳥取大学医学部内

☎ 0120-415-177 [9:00~17:00]
(土日祝日を除く)

Mail ecochil@mladm.tottori-u.ac.jp HP <https://www.ec.med.tottori-u.ac.jp>

ホームページも更新中！
QRコードはこちら！

