

エコチル★ふくしま

こぼ"ちる通信

2023年春号



ゆうちゃんさん

アイスを食べたら、
ほった付きの
お顔が！

ゆいPさん

わたし ひなさま
私の大切なお雛様！
じいじが選んでくれました。

ここちゃんさん

自分で選んだランドセルが
お気に入り♪毎日重い教科書を
たくさん詰めて登校しています！

個人情報保護のため

画像処理をして掲載しております

個人情報保護のため

画像処理をして掲載しております

個人情報保護のため

画像処理をして掲載しております

お気に入り フォトコーナー

個人情報保護のため

画像処理をして掲載しております

個人情報保護のため

画像処理をして掲載しております

個人情報保護のため

画像処理をして掲載しております

アバンストラッシュさん

お
寝かしつけ中～。

そーすけさん

かし
お菓子の空き箱で
きょうりゅう
恐竜チェンジ！

あゆちゃんさん

わたし
私の8才違いの弟です！！
毎日とっても可愛がっています☆

次号より新たなフォトコーナー開始！詳しくは中面で！

Topics

大切なお知らせ

★エコチル調査の継続が決まりました

ふれあい会のお知らせ

★まが玉フォトとご感想

2023年度学童期検査のご案内

★小学6年生学童期検査が始まります

イベント報告

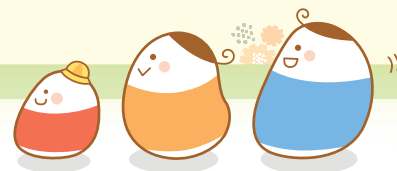
★第5回エコチル★ふくしま環境セミナーを開催しました

フォト募集のお知らせ

★新しいテーマ発表！

おしえて先生！あんなこと、こんなこと

★子どもの肥満について



エコチル調査の13歳以降の継続が決まりました!!

エコチル調査では、これまで多くのみなさまにご協力いただいたおかげで、未来の子ども達に役立つ研究が進められました。

令和4年までに300編以上の論文が世界に向けて発表され、国内では妊娠や子どもの健康に関するガイドラインづくりに役立っています。

このことが、専門家・有識者により評価され、エコチル調査は13歳までの計画でしたが、13歳以降も調査を続けることが国で決まりました。これからも皆さんが成長する過程を見守りながら、調査を続けていきます。

みなさまにお願いしたいこと

エコチル調査13歳以降の調査について、お子さまが小学6年生になったら、調査説明書をお届けします。

説明書の内容をご覧ください、調査継続のご検討をお願いします。

令和5年度は、2011(平成23)年度生まれのお子さまへ6月頃にお届け予定です。

詳しくは、国立環境研究所(コアセンター)からお届けした「エコチル調査だよりvol.19」をご覧ください。



エコチル調査
福島ユニットセンター長
橋本 浩一先生



一人でも多くの方に
続けていただくと、より多くの
ことが分かります。
どうぞよろしくお願いいたします。

エコチル★ふくしま親子ふれあい会のお知らせ

みんなの
感想

子ども
いっしょ
子供と一緒に
楽しみながら作る
ことができました

まが玉づくりは、
はじめてでした
つるつる感に
感動しました

作ったまが玉は、
お出かけする時のペンダント
にして大切に使用
しています

たくさんの
感想
ありがとうございます



れきし
きょうみ
も
歴史に興味を持つ
きっかけと
なりました

12月26日より、エコチル★ふくしまホームページで、「歴史たんけん
まが玉をつくってみよう!」の動画配信がスタートしました!

参加者のみなさまから届いた「まが玉フォト」と「ご感想」をご紹介します。

まが玉フォトは、エコチル★ふくしまホームページにも掲載いたします。また、動画は公式YouTubeチャンネルで、いつでもご視聴することができます。ぜひご覧ください。

みんなの
まが玉
フォト



なーさまさん



はるぴんさん



マイゼンさん



たくみさん

ホームページにも
たくさん掲載
しています!



保護者の皆さまへ 2023年度学童期検査のご案内

小学6年生学童期検査
が始まります。

2023年(令和5年)7月より、小学6年生
(2011年度生まれ)を対象とした学童期検査
が始まります。各会場の日程表などが
入った資料は、6月頃送付する予定です。

検査1

身体計測 身長、体重、体組成の計測
精神神経発達検査 パソコンを使い指先の
動き、集中力を測定

検査結果・会場

・検査当日に身体計測結果を
お返しします。
・県内各地域の会場で行って
います。(要予約)

検査2

問診 医師による問診
皮膚観察 顔、首、手足の一部
血液検査 希望者のみ
尿検査 朝起きてすぐの尿

検査結果・会場

・後日郵送で血液検査結果(アレルギー関連項目ダニ、スギ花粉等)を
お返しします。
・県内各協力医療機関または福島県
立医科大学で行います。(要予約)

※検査1と検査2は別日に実施します。

小学2年生学童期検査は、2023年3月末で検査終了となります。ご協力いただきありがとうございました。

第5回 エコチル★ふくしま環境セミナーを開催しました！

開催概要

日時：2023年2月5日(日) 14:00～15:00(オンライン開催)
テーマ：「親子で学ぼう 海洋ごみと海の生物について」
講師：公益財団法人
ふくしま海洋科学館(アクアマリンふくしま)
飼育展示統括部長 岩田 雅光先生



環境問題となっている海洋ごみが海の生物に与える影響につ
いて、アクアマリンふくしまの岩田先生にご講演いただきました。
8組のご家族22名の参加があり、海洋ごみについて話し合っ
たり、クイズに挑戦したり、ご家族で学ぶ良い機会となりました。

セミナーのご感想



海の生き物がかわいそうでした。(9才/男の子)

プラスチックゴミをへらしたりして、
海の生き物も幸せになってほしいと思った。
(9才/女の子)



3月下旬に第5回環境セミナーの
動画を公開予定です。エコチル
★ふくしまホームページ、公式
YouTubeチャンネルにてご覧
ください♪



エコチル★ふくしまの
ホームページ



りょうり
お料理に
むちゅう
夢中♪

～新しいテーマ発表! フォト募集～

☆2023年夏号より、表紙を飾ってくれるフォトを大募集します！

新しいテーマは **〇〇に夢中!!** です。

みんなが、今、夢中になっていることを写真で教えてください。
掲載された方には、**500円分**のクオカードをプレゼントします。
なお、詳しい応募方法は、エコチル★ふくしまホームページをご覧
ください。たくさんのご応募をお待ちしております。

ご応募は
コチラ /



サッカーに
むちゅう
夢中♪



おしえて先生！ あんなこと、こんなこと

子どもの肥満について

福島県立医科大学
小児科学講座

助教 小野 敦史 先生



Q: 肥満とは？

A: 一般的に、正常と比較して体重や体脂肪が過剰に多いことを肥満といいます。

肥満を判定する際、成人では BMI が用いられますが、小児では年齢によって BMI の正常値が変化するため、肥満度 $[(\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100\%]$ が用いられています。小児では、この肥満度が 20% 以上を肥満としています。

肥満には、基礎疾患のない原発性肥満と基礎疾患をもつ二次性肥満があり、小児では多くが原発性肥満です。

Q: 子どもの肥満の問題点は？

A: 小児の原発性肥満は、①肥満に伴う健康障害のない「肥満」、②内臓脂肪蓄積があり、健康障害を有する「肥満症」、③内臓脂肪肥満に、脂質異常や高血圧、空腹時高血糖の心血管危険因子を複数もつ「メタボリックシンドローム (MetS)」に分類さ

れます。

この②肥満症と③MetS が心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクファクターとなるため、医療介入が必要となってきます。

Q: 治療法は？

A: 上記の②や③を予防するため、①のうちに食事療法や運動療法を開始します。

肥満は、不適切な食事内容や無意識の間食による過剰な摂取カロリーが原因であることが多く、食事療法では「日本人の食事摂取基準」を参考に、年齢や身体活動レベルから算出したカロリーを目安として管理を行います。しかし、小児での食事制限は好ましくなく、成長に必要なカロリーや栄養素(糖質、蛋白質、脂質)をしっかり摂取した上で運動療法により消費カロリーを増やすことが重要です。例えば、栄養士と治療のための具体的な食事内容について相談してはいかがでしょうか。散歩や外遊びを増やすなど無理せずできる運動から始めてはいかがでしょうか。また、自己管理として毎日の体重や食事内容を記録し、肥満を治療しているという意識を持つことも大事です。

いずれにしても短期間での治療効果は出ませんので、中・長期的に継続して生活習慣病の若年発症を防ぐことが重要です。

お知らせ

転居ご予約の方へ

この春、お引越しされるご予約のある方は、ユニットセンターまでご連絡をお願いいたします。

nanacoカードのお知らせ

2023年3月末にポイントの有効期限が切れてしまうものがあります！！お早めに電子マネーに交換してください！

※エコチル★ふくしまnanacoカードにマイナポイントの紐づけを行った場合も、紛失・盗難時の引継ぎはできません。取扱いには十分ご注意ください。

2022年11月21日よりnanaco会員メニューのログイン方法が変更になっておりますので、詳しくは、エコチル★ふくしまホームページをご覧ください。



みんなで～希望のカケラ～を集めよう

ブンケンさんと参加者のみなさんのごみ拾い旅&エコチル調査課外授業の動画は3月31日まで限定公開中です★
公式YouTubeチャンネルはこちら⇒



質問票のご返送をお願いいたします

エコチル調査は、みなさまのご協力で成り立っています。貴重なお時間をいただきますが、ご返送をお待ちしております。

☆学年質問票は、当該学年次(3月末日まで)にご返送をお願いいたします。

おねがいします



■ 調査の一般的な内容に関するお問い合わせ先

▶ エコチル調査福島専用コールセンター

☎ 0120-327-735

平日(土・日・祝日を除く) | 9:00~17:00 |

■ エコチル調査福島ユニットセンターへのお問い合わせ先 平日(土・日・祝日を除く) | 9:00~17:00 |

・ 福島本部事務所(県北・相双地域)

TEL. 024-547-1449

〒960-1295 福島市光が丘1番地(福島県立医科大学内)

・ 郡山事務所(県中・県南・会津・いわき地域)

TEL. 024-983-4780

〒963-8025 郡山市桑野1丁目21番17号 桑野共栄ビル2階

