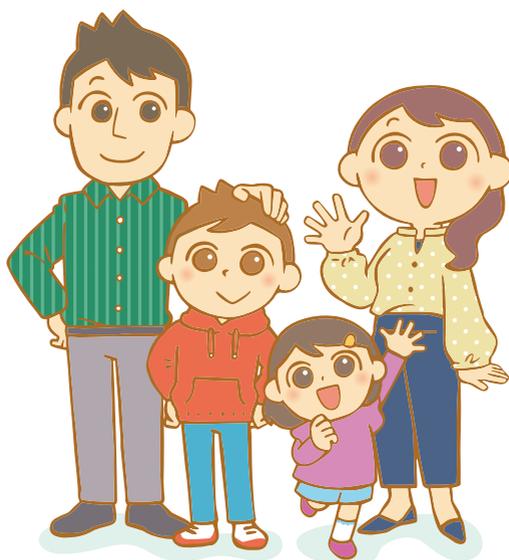


エコチル調査で わかってきたこと

福島ユニットセンターにおける
質問票調査の回答結果より



この冊子について

この冊子は、これまでのエコチル調査によって得られたデータの中から、お母さんとパートナー（配偶者など）の生活習慣、育児をとりまく環境、乳幼児の生活と子育ての様子に関する項目の中から、わかりやすくグラフ化し、成果集としてまとめたものです。

※福島ユニットセンターへの質問票回答結果に基づく暫定的な結果です。

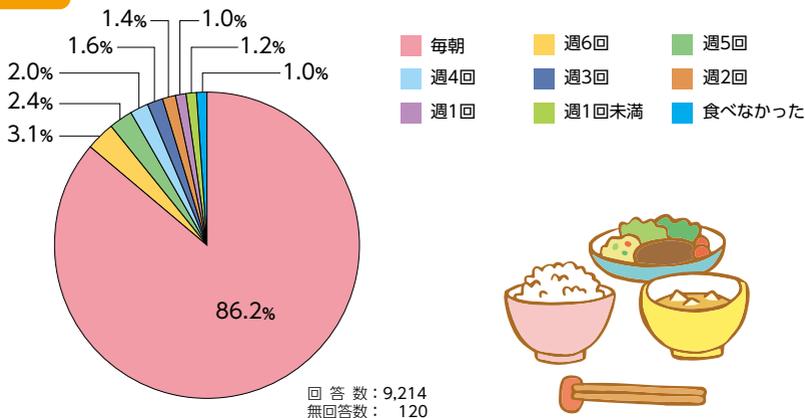
グラフ・集計表の数値は、四捨五入のために合計が100%にならないことがあります。

幼児の生活や子育ての様子

食生活

Q. 「主食(ごはん、パン、麺、コーンフレークなど)のある朝ごはん」を食べた頻度

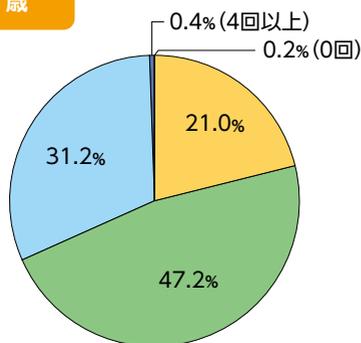
4歳6か月



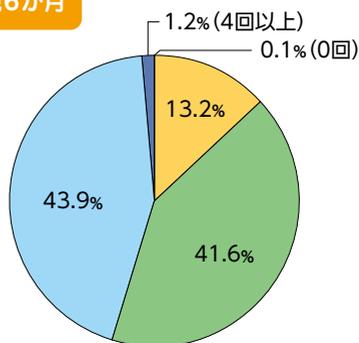
歯の健康

Q. 歯磨きを1日に何回くらいしていますか

4歳



5歳6か月

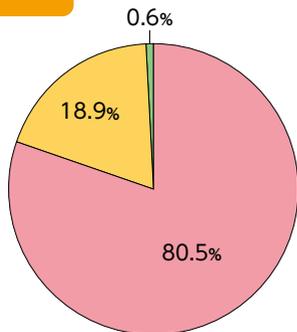


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

Q. 保護者が歯の仕上げ磨きをしていますか



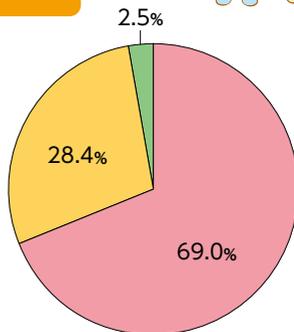
4歳



回答数：9,504
無回答数：118

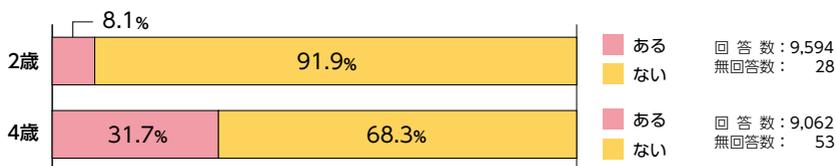
いつもする たまにする していない

5歳6か月



回答数：9,062
無回答数：53

Q. これまでにお子さんは、虫歯（う歯）と歯科医師に診断されたことがありますか

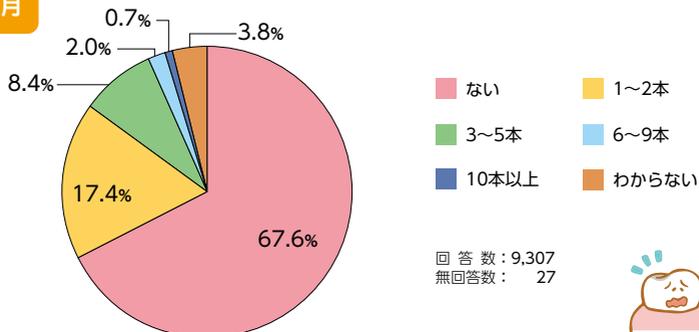


回答数：9,594
無回答数：28

回答数：9,062
無回答数：53

Q. 治療済みも含めて、虫歯はいま何本ありますか

4歳6か月



回答数：9,307
無回答数：27

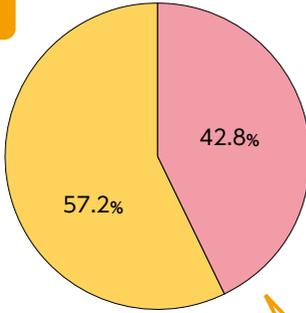


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ 習い事

Q. 何か習い事をしていますか

5歳6か月



はい
いいえ

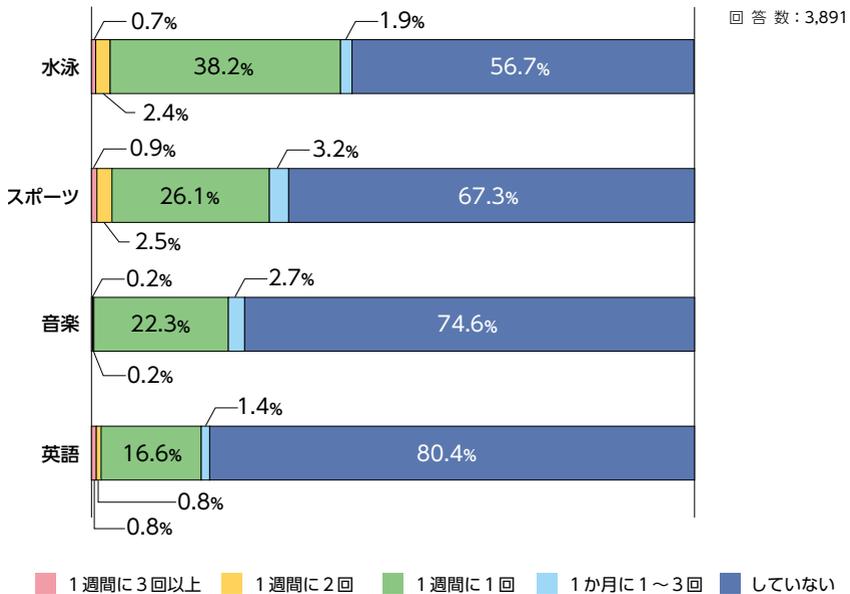
回答数：9,090
無回答数：25



体を動かす
習い事が
多いですね



Q. 「はい」と回答した方は、どのくらいの回数をしていますか

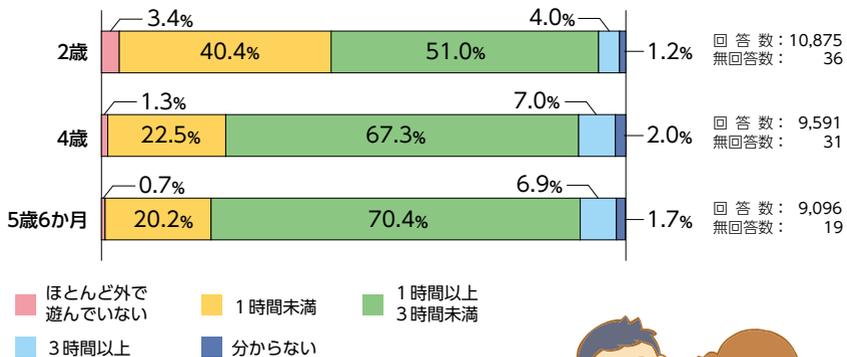


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

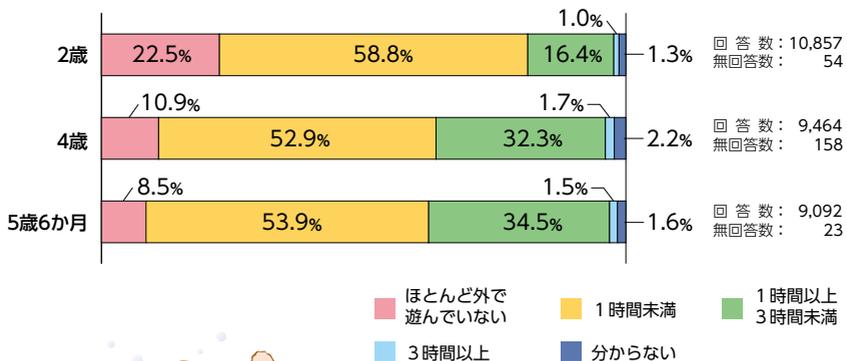
■ 外遊び（夏と冬）

Q. お子さんは、夏（5月～9月）、冬（11月～2月）それぞれについて、
日中（9時～17時）、だいたい何時間くらい外で遊んでいましたか

外遊び（夏）



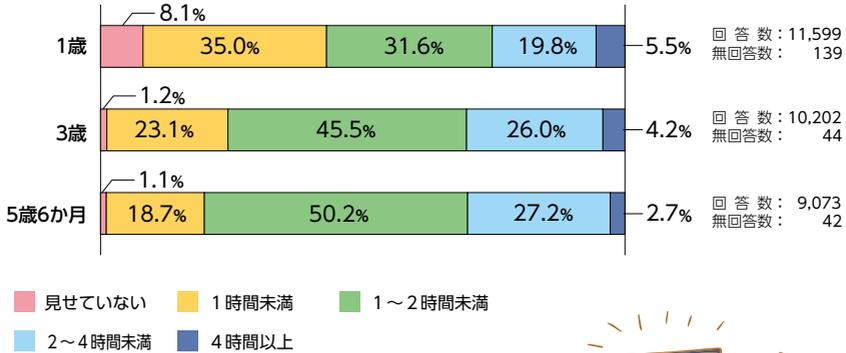
外遊び（冬）



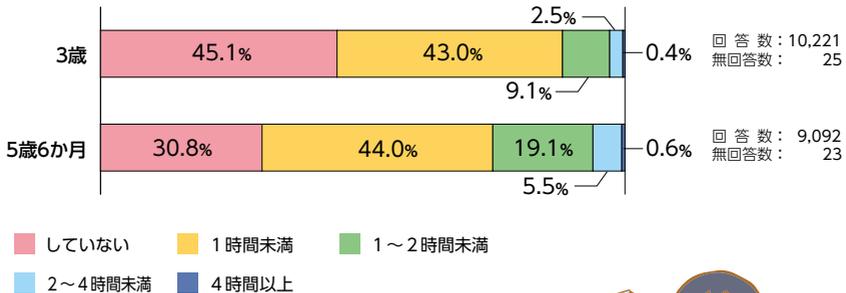
※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ メディア

Q. ふだんの1日、お子さんにテレビやDVDなどを何時間くらい見せていますか



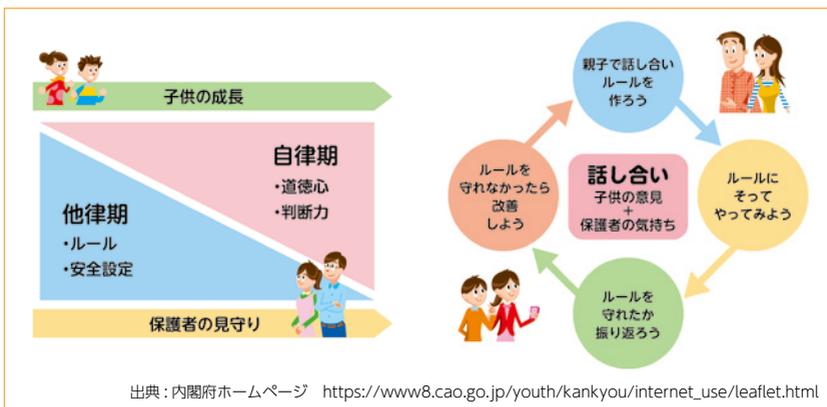
Q. ふだんの1日、お子さんが、携帯電話、携帯情報端末や電子ゲーム機などを触ったりいじったりしているのは、何時間くらいですか



※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

子どもたちのために上手なネット・スマホの使い方は？

乳幼児期は、保護者がネットルールを決めて身につけさせる「他律」の時期です。小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて、自分でルールを考えることができるようになっていき、大学生や社会人になると「自律」し、自分で管理できるようになります。子どもが成長と共に「自律」していけるよう保護者のサポートが大切です。



“わが家のルール”を決めよう

スマホやゲーム機等、利用ルールの内容を家族全員で相談し、“わが家のルール”を作りましょう。保護者だけでなく、子どものお世話をする祖父母等の意見も聞き、周りの大人全員で共有できるといいです。意見を出し合い、少しずつ妥協しあって決めたルールは長続きます。お互いが尊重できるルール作りをしましょう。また、大人が手本となる使い方をしましょう。



ルールづくりのヒント

- ① 「いつまで」「どれくらい」等、子どもにわかりやすいものにしましょう。
- ② 作ったルールを守るか、お試し期間を設け、守れたらほめてあげましょう。
- ③ ルールを守れないときは、3日間保護者がゲーム機を預かるなどのルールを設け、ルールを守る習慣をつけさせましょう。ルールがうまく守れないときや、子どもの成長にあわせて見直すことにしましょう。

さらに詳しい内容はこちらをご確認ください

「ネット・スマホのある時代の子育て（乳幼児編）」

「保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント（児童・生徒編）」

「スマホ時代の子育て～悩める保護者のためのQ & A～（幼児・児童編）」



乳幼児編



児童・生徒編



Q&A幼児・児童編

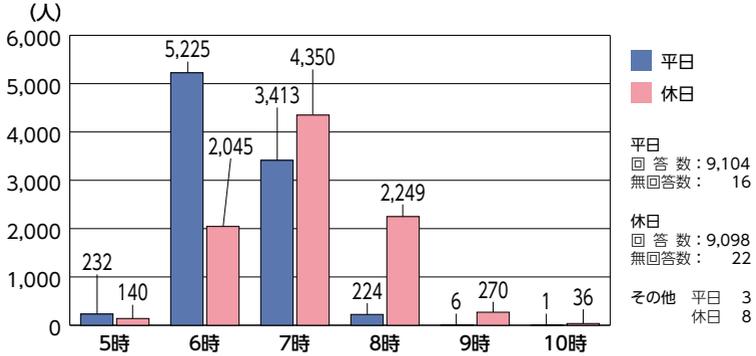
出典：内閣府ホームページ

睡眠

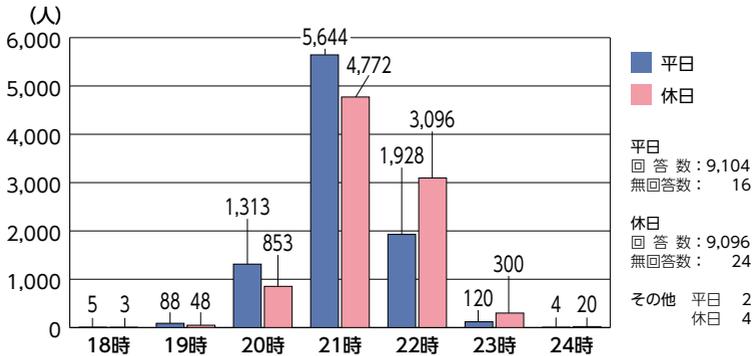
Q. お子さんの平均的な平日、休日の起床時刻、就寝時刻、睡眠時間をご記入ください

6歳

起床時刻

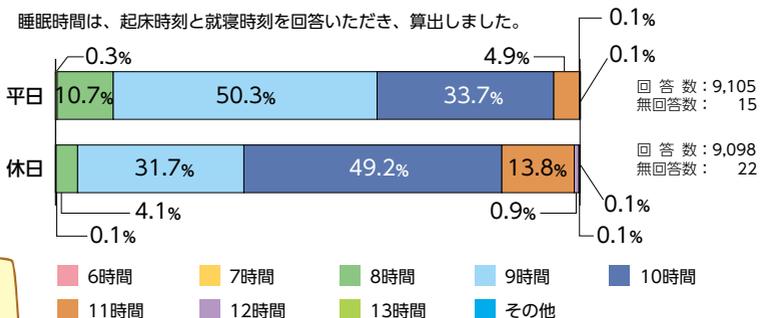


就寝時刻



睡眠時間

睡眠時間は、起床時刻と就寝時刻を回答いただき、算出しました。

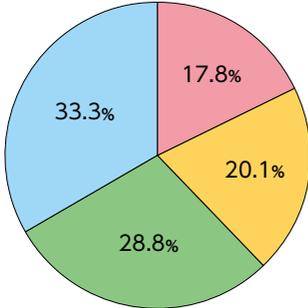


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ 排尿・排便

Q. 日中、1人で排尿できますか

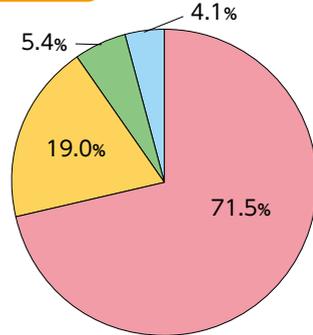
3歳



いつでもできる たいていできる 時々できる できない

回答数：10,196
無回答数：50

4歳



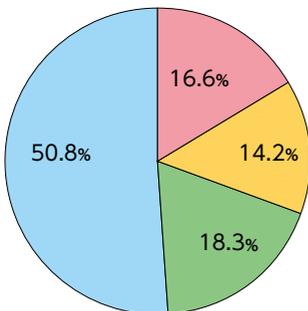
時々できる できない

回答数：9,605
無回答数：17



Q. 日中、1人で排便できますか

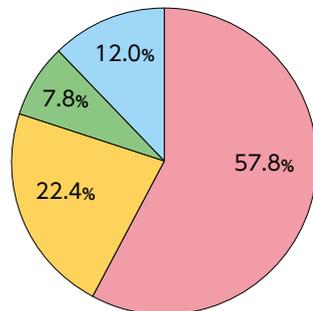
3歳



いつでもできる たいていできる 時々できる できない

回答数：10,198
無回答数：48

4歳



時々できる できない

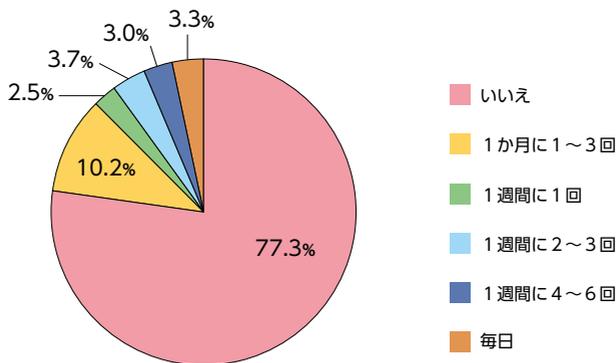
回答数：9,596
無回答数：26



※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

Q. お子さんは、最近3か月のあいだに、毎月1回以上の頻度で、おねしょをしたことがありますか。おねしょのおおよその頻度を選んでください

6 歳



回答数：9,080
無回答数：40

※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

おしえて先生！あんなこと、こんなこと

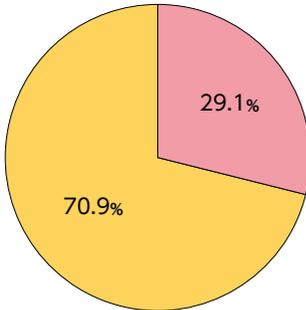
おねしょ(夜尿症)のはなし 小児科医(元 福島県立医科大学小児科学講座) 陶山 和秀 先生

- Q.** うちの子は夜尿症でしょうか？
- A.** おねしょ(夜尿症)の定義は5歳以降で、月に1回以上、夜寝ている時に夜尿があり、それが3ヶ月以上続いていることです。
- Q.** どれくらいの方がおねしょしているのでしょうか？
- A.** 5歳で15%、6歳で13%、7歳で10%、8歳で7%、10歳で5%、12-14歳で2～3%、15歳以上で1～2%といわれています。また2:1で男の子が多いとされていますが、10歳以上では男女差が無くなります。
- Q.** 夜尿の原因はなんなのでしょうか？
- A.** 大きく3つ原因があります。1つ目は夜間の尿量が多い多尿のタイプです。夜の水分摂取が多い場合と尿を濃縮することができない病気の場合があります。2つ目は膀胱容量が少なく夜間の尿を蓄える能力が少ないタイプです。3つ目は膀胱に尿が貯まった時に覚醒しない問題です。なぜ覚醒しないのか詳しくは分かっていますが、夜尿症患者さんは覚醒閾値(いきち)が高く、外部から音の刺激を与えても起きにくいと報告されています。
- Q.** 夜尿は治療をした方がいいのでしょうか？
- A.** 生活指導などの治療を行なった方が治癒率を2～3倍高めるといわれています。1年後の治癒率は未治療の場合10～15%ですが、治療を行うと50%と報告されています。また10歳未満に治療を開始した方が10歳以上になってから治療するよりも治癒までにかかった時間が短いといわれています。
- Q.** 夜尿がある場合、どのタイミングで医療機関を受診した方がいいのでしょうか？
- A.** 小学校に上がった段階で連日の夜尿を認める場合は医療機関を受診することを勧めます。また昼間尿失禁や便失禁を伴っている場合も医療機関を受診を勧めます。
- Q.** 夜尿に対して家でできることはありますか？
- A.** 夕方以降に利尿作用のある飲み物や食べ物の摂取を控えましょう。具体的にはカフェインを含む飲料、そのほか牛乳・乳製品、塩分、タンパク質を多く含む食品も利尿に作用するため夕方以降は大量の摂取は控えましょう。

アレルギー

Q. お子さんは今までに花粉症になったことがありますか

7歳



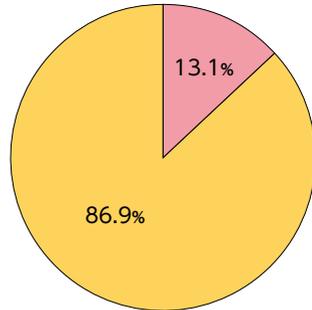
はい いいえ

回答数: 9,195
無回答数: 57



Q. お子さんは今までにアトピー(アトピー性皮膚炎)になったことがありますか

7歳

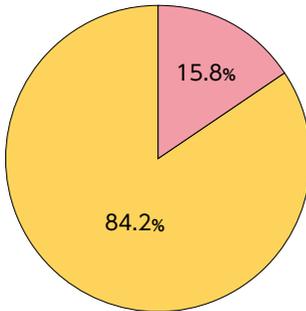


はい いいえ

回答数: 9,209
無回答数: 43

Q. お子さんは今までに喘息になったことがありますか

7歳



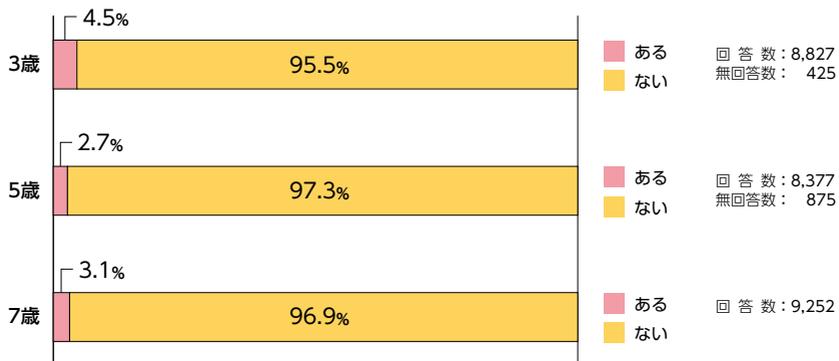
はい いいえ

回答数: 9,231
無回答数: 21



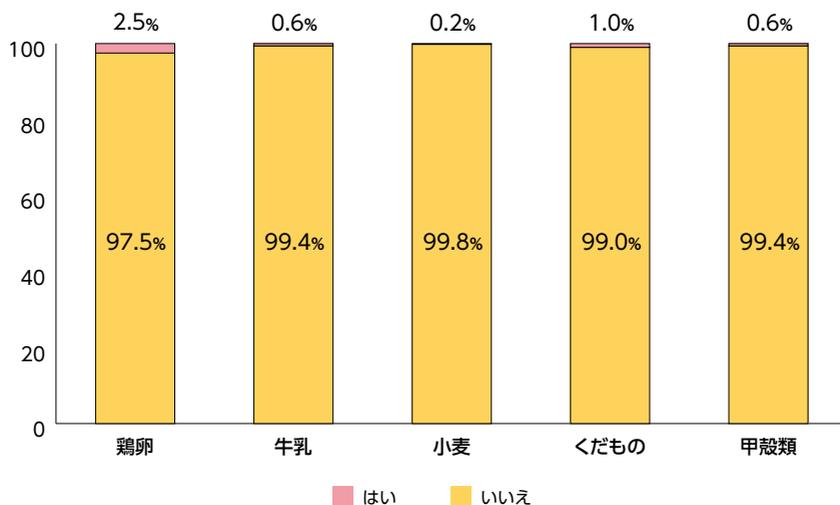
※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

Q. これまで1年間に、医師から食物アレルギーと診断されたことがありますか



※ 7歳質問票で回答があった、9,252名を対象に診断された割合を算出しました。

《 7歳時に実際に「食べてアレルギー症状が出た」と回答のあった食物について 》

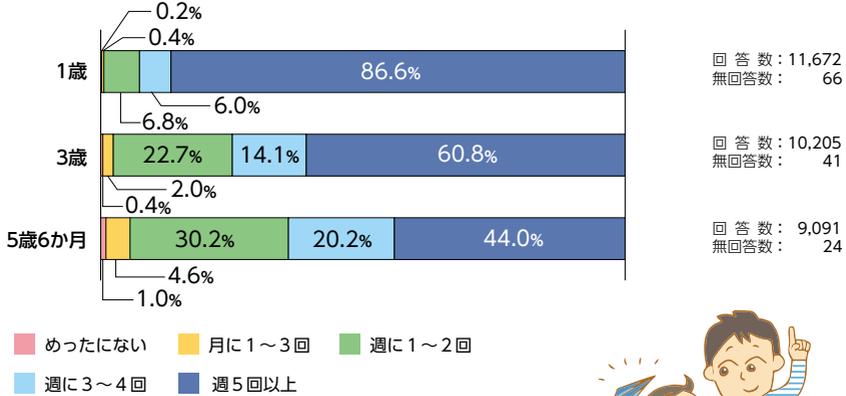


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

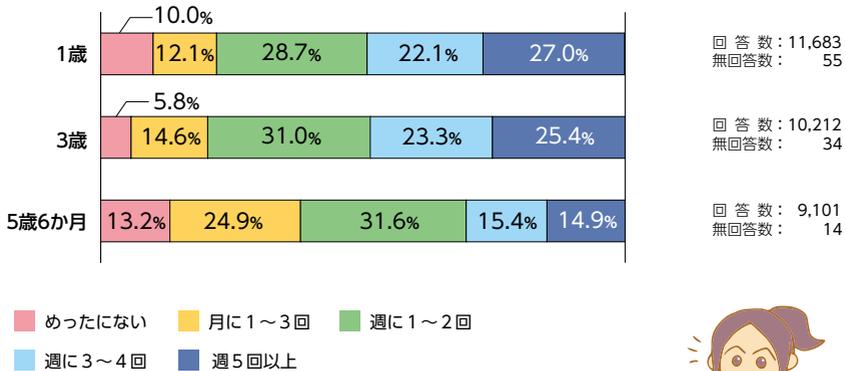
育児をとりまく環境

■ 親子で過ごす時間

Q. お子さんと一緒に遊ぶ機会はどのくらいありますか

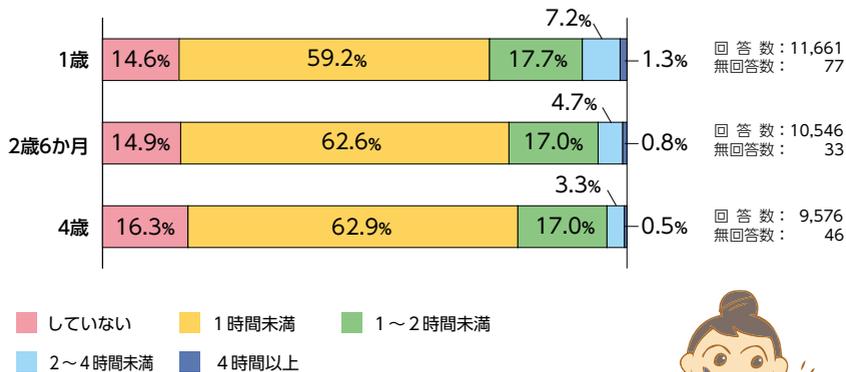


Q. お子さんに絵本を見せながら、話しかける機会はどのくらいありますか



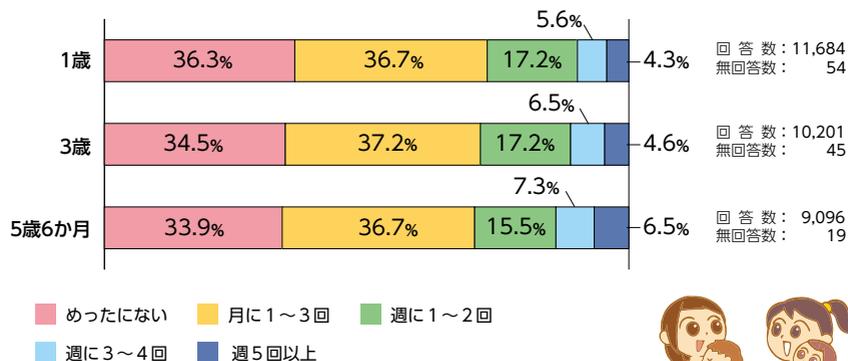
※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

Q. お子さんと一緒に過ごしている時間のうち、あなたが、パソコン、携帯電話、携帯情報端末や電子ゲーム機などを使用している時間はどれくらいですか



■ 保護者同士の交流の機会

Q. お子さんと同じ年代の子どもを持つ保護者同士で交流する機会はどれくらいありますか

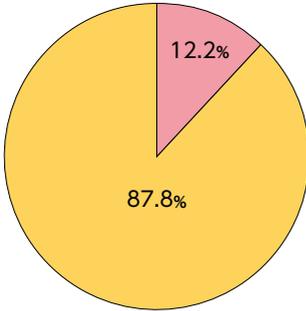


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ 家族の喫煙

Q. あなたやご家族など同居している方で、お子さんの近くでたばこを吸う人がいますか

6歳



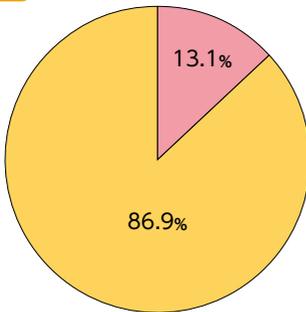
■ いる ■ いない

回答数：8,992
無回答数：128



Q. あなたやご家族など同居している方で、お子さんの近くで電子たばこを吸う人がいますか

6歳



■ いる ■ いない

回答数：9,002
無回答数：118

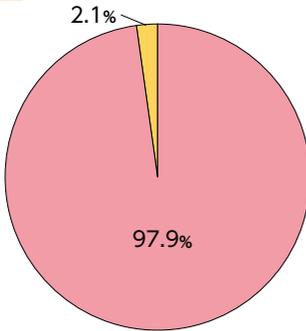


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ 子育ての環境

Q. あなた以外に、お子さんの面倒を見てくれる人がいますか

7歳



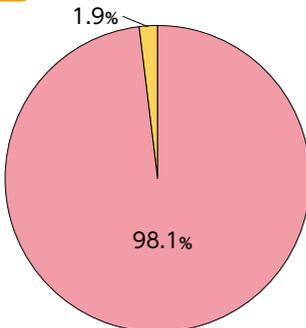
■ いる ■ いない

回答数：9,190
無回答数：62



Q. あなたは、子育てについて相談できる人がいますか

7歳



■ いる ■ いない

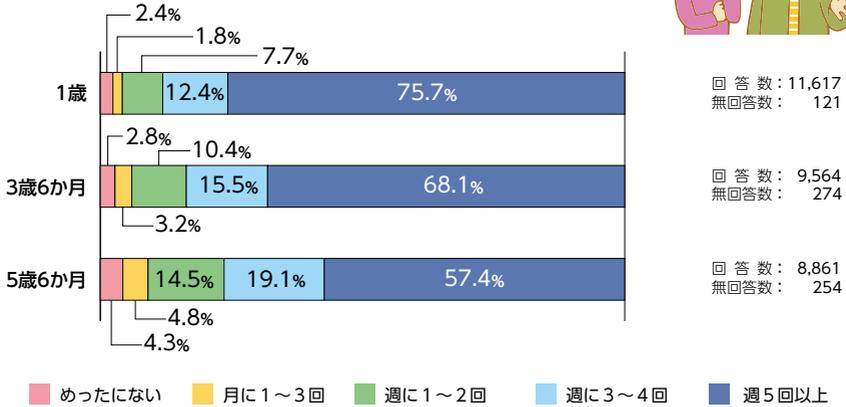
回答数：9,202
無回答数：50



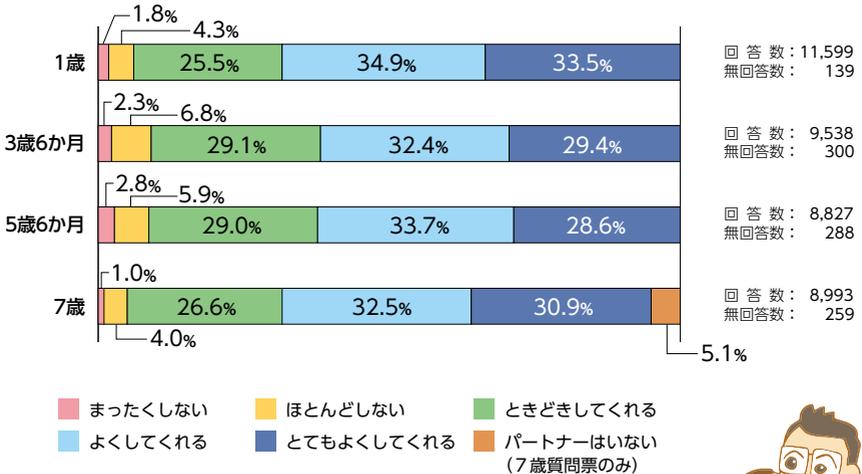
※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ 育児・家事の協力状況

Q. お母さんとパートナー（配偶者など）が、子どもの話をする機会はどのくらいありますか



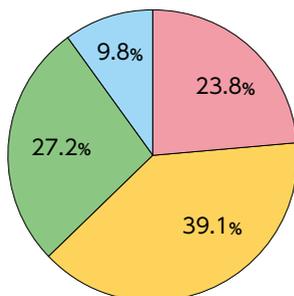
Q. パートナーは、育児にどのくらい協力してくれますか



※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

Q. あなたは、パートナーの育児や家事の状況に満足していますか

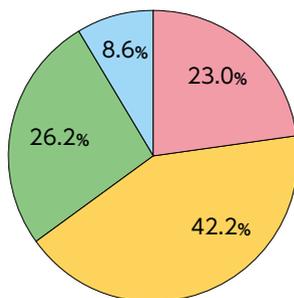
3歳6か月



- 満足している
- ほぼ満足
- 少し不満
- 不満

回答数：9,501
無回答数：337

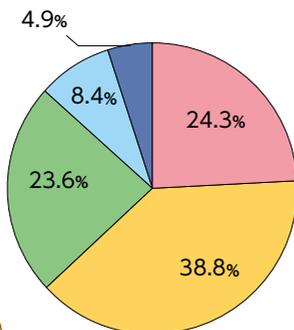
5歳6か月



- 満足している
- ほぼ満足
- 少し不満
- 不満

回答数：8,744
無回答数：371

7歳



- 満足している
- ほぼ満足
- 少し不満
- 不満
- パートナーはいない (7歳質問票のみ)

回答数：8,943
無回答数：309

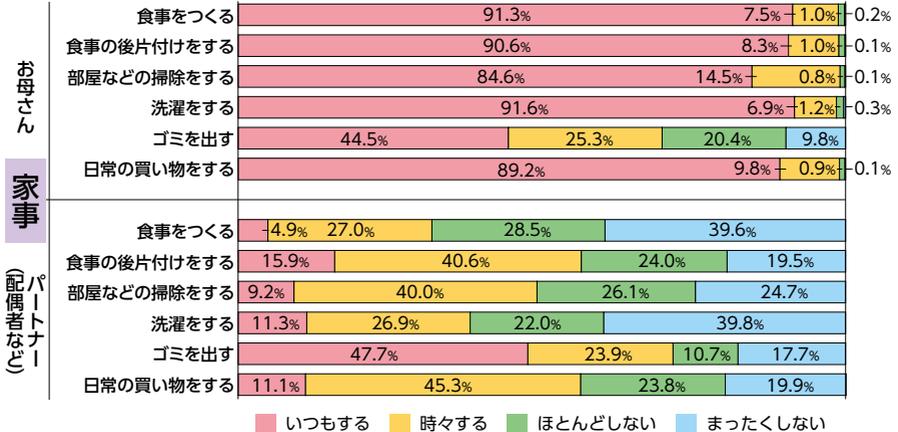
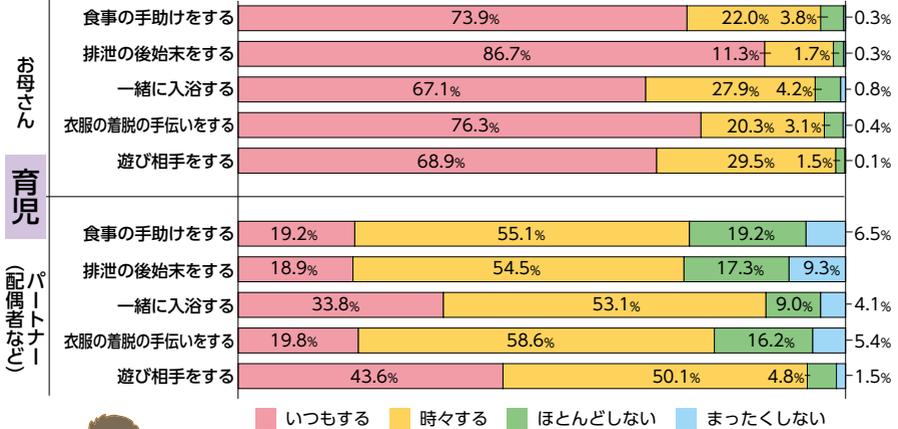


※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

■ 育児・家事の役割分担の状況

Q. お母さんとパートナーの育児と家事の分担状況についてうかがいます

3歳6か月



3歳6か月質問票を提出していただいた9,838件のうち、それぞれの項目に無回答が83~656件あります。

※ 2022年9月12日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。