



エコチル調査でわかってきたこと

エコチル調査★
ふくしま版
第5号

保護者さま
向け



日頃よりエコチル調査へのご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

みなさまにご協力いただいたエコチル調査データからこれまでに500編以上の論文が発表され、わかってきたことはお子さまの健康に役立てられています。未来の子どもたちが健やかに育つ環境の実現に向けて、引き続きご協力をお願いします。

福島ユニットセンターの
研究から
わかってきたこと

母親のデジタルメディア使用と2歳児の発達との関連 (全国のデータを使用)

Ogata Y, et al. Scientific Reports. 2025

何について
調べたの?

エコチル調査参加者の内、3,786組の母子のデータから、母親が子どもと一緒に過ごす間にデジタルメディア(携帯電話、タブレット、パソコンなど)を使用する時間(1日当たり)と、2歳児の発達(「運動の発達」・「認知の発達」・「言語の発達」と3つの発達を合わせた「全体の発達」)との関連を調べました。

「使用していない」グループを基準として、他の使用時間グループ(1時間未満、1時間以上2時間未満、2時間以上)と比較しました。各グループの割合は、「使用していない」15.4%、「1時間未満」63.2%、「1時間以上2時間未満」16.5%、「2時間以上」4.9%でした。



母親が子どもと一緒に過ごす間に
デジタルメディアを使用する時間(1日当たり)

2歳児の発達

使用していないと比較して、1時間未満の使用

差が認められない

使用していないと比較して、1時間以上2時間未満の使用

言語の発達が低下

使用していないと比較して、2時間以上の使用

言語の発達
全体の発達が低下

くわい内容
はこちらから
ご確認ください



※「運動の発達」・「認知の発達」・「言語の発達」の3つを合わせた発達

何が
わかったの?

母親が子どもと一緒に過ごす間にデジタルメディアを使用していないグループと比較して、1日1時間未満使用した場合、発達に差は認められませんでした。

一方で、1時間以上使用した場合、言語の発達の低下との関連が認められ、2時間以上使用した場合、全体の発達の低下との関連が認められました。

今回は2歳児を対象に検討しました。子どもの成長に伴う長期的な関連については、さらなる検討が必要です。

幼少期のお子さまがいる母親にとって、デジタルメディアの使用は他者との交流、育児情報の入手など有益な側面があります。

スマートフォンなどを使用している時にお子さまから声がかかったら、向き合うことを大事にしてあげるなど、心に余裕を持ってデジタルメディアと付き合っていくことが大切になりそうです。



解析したのは、
福島ユニットセンター
研究者 尾形優香

福島県立医科大学
エコチル調査福島ユニットセンター
医科大学助手(公認心理師)



福島ユニットセンターの論文がプレスリリースされました

くわい内容は
こちらの二次元コードから
ご確認くださいませ

▶ さい帯血中のカドミウム濃度と子どもの性比との関連



Omoto T, et al. Science of The Total Environment. 2025

▶ さい帯血中の重金属(鉛、水銀、マンガン、セレン)濃度と子どものぜん鳴との関連



Maeda H, et al. Pediatric Allergy and Immunology. 2025



■ お問い合わせ先

エコチル調査福島ユニットセンター福島本部事務所
TEL:024-547-1449 (平日 9:00-17:00 [年末年始を除く])

■ 制作/発行

福島県立医科大学 エコチル調査福島ユニットセンター
〒960-1295 福島市光が丘1番地 公立大学法人福島県立医科大学
2026年3月発行



アンケートご協力をお願い

みなさまがご関心のあるテーマなどご意見をお聞かせください。
アンケートフォームからご回答をお願いします。





エコチル調査でわかってきたこと



お子さま向け



いつもエコチル調査へのご協力をありがとうございます！
今回はエコチル調査福島ユニットセンターで調査にご協力いただいている、小学4年生時の保護者の方やお子さまご本人の回答から、睡眠をテーマにお話します。

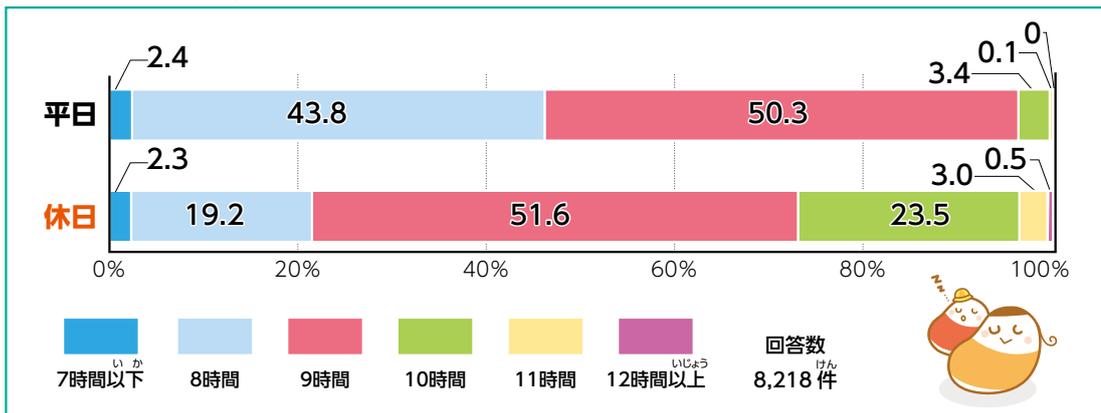
睡眠時間は？

起床時間と就寝時間を回答いただき、その回答から算出しました。

平日よりも休日は長く寝ている子ども達が多いんだね。



そうだね。みんなの体の成長や脳の発達のために、小学生は9時間から12時間、中学生・高校生は8時間から10時間のたっぷりの睡眠が大切と言われているんだ。



より良い睡眠のためにはどんなことが大切？

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



朝は、しっかり朝食を食べて、太陽の光を浴びる



昼は適度な運動をする

夕方からのカフェイン飲料の摂りすぎに注意する



カフェイン飲料：コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、エナジードリンクなど

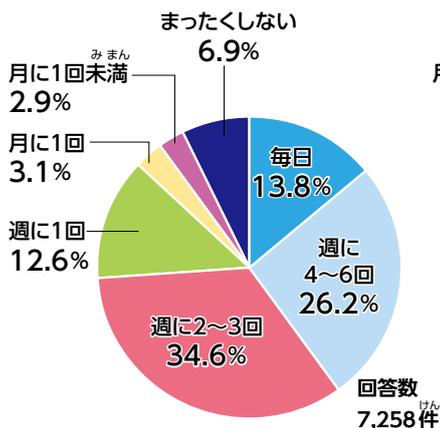
眠る前・布団の中でのTV・ゲーム機・スマホの使用を控える

寝る部屋は暗く、静かにし、心地よい温度にする



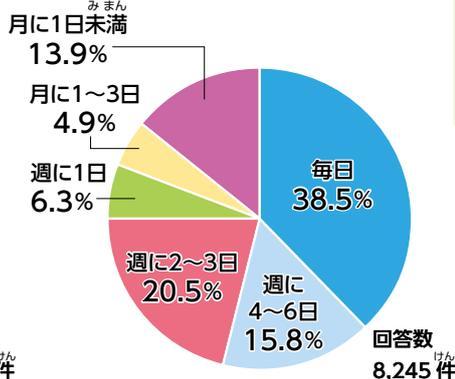
授業以外で、運動を何回する？

※息切れしたり、汗をかいたりする運動



眠る前(布団に入ってからも含む)1時間以内にメディア機器を見る(操作する)ことがある？

※メディア機器：テレビやスマートフォン、ゲーム機など



適度な運動は良い眠りにつながると言われていて、1日60分以上が推奨されているよ。

一方で、眠る前に寝そべりながらスマートフォンなどのデジタル機器を使うと寝つきの悪さや睡眠の質の低下につながると言われているんだ。

デジタル機器を決まった場所に置いておくなど、ルールを決めておくことが大切だね。

みんなはどうかな？



グラフは2026年1月20日までの福島ユニットセンターのデータをまとめた途中経過です。



橋本浩一

福島県立医科大学
エコチル調査福島ユニットセンター
センター長 特任教授