



# たごちルだより

## ごあいさつ

日頃よりエコチル調査にご協力くださっている皆さま、いつも本当にありがとうございます。2011年より始まったエコチル調査ですが、14年間という長い期間にわたってアンケートや健診に参加していただき、子どもたちの成長・発達について、検査データについて、非常に多くの貴重な膨大な情報が蓄積されてきております。皆さまのご協力が、この大規模な研究を支える大きな力になっておりますことに、心から感謝申し上げます。2023年に基本計画が改定され、お子さんが40歳程度になるまで調査が続くことになりました。「エコチル調査」ホームページを見ますと、この調査の全国データを用いた論文は既に550本近く発表されており、ご両親の生活習慣や疾病、検査データがお子さんにどのような影響を与えているか、ご両親自身、お子さん自身の健康について、等非常に様々な成果をみることが出来ます。このような貴重な発見が生まれるのは、長期間にわたって皆様の協力をいただいで得られる調査結果あつてのことです。

今号のテーマは「スクリーンタイム」です。スマートフォンやタブレット、テレビなどのデジタル機器は、私たちの生活の中にすっかり溶け込んでおり、育児のさまざまな場面でも利用されるようになりました。お子さんと一緒に動画を見たり、親が手を離せない家事の合間にデジタル機器に助けってもらえることもありますし、これらなくしては生活が難しいという方もいらっしゃるかもしれません。かくいう私の家庭でも、子供達はスマートフォンやタブレットを駆使して必要な情報、興味のある情報に触れ、アプリで語学学習をし、様々な動画を見て楽しんでおります。

一方で、スクリーンを見て過ごす時間が長くなると、睡眠

リズムや言葉の発達、注意力、さらには親子の関わり方などに影響するのではないかと、という研究報告も増えております。今号でも、1歳児のテレビ・DVD視聴が長いほど3歳児の慢性便秘症が多いというデータが示されております。

とはいえ、現代の生活の中でスクリーンを完全に避けることは現実的ではありません。大切なのは「どのように使うか」ということであり、たとえば、親子で一緒に画面を見ながら話をしたり、見終わった後にお互いの感想を伝えあったりすることで、スクリーンタイムを親子のコミュニケーションの一部にすることができるのかなと考えます。もちろんデジタル以外の時間、体を動かす外遊びや読み聞かせなどなど、も意識的に大切にしたいものですね。

エコチル調査では、こうした日常の過ごし方や生活環境が、子どもの発達や健康にどう影響するかを長い年月をかけて明らかにすることが出来ます。皆さまからお寄せいただいている情報は、次の世代の健康づくりや子育て支援のあり方を考えるうえで、非常に貴重なものです。

これからも、皆さまとともに子どもたちの健やかな成長を見守り、支えていければと思っております。引き続きのご理解とご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



大阪大学大学院  
医学系研究科  
産科学婦人科学 教授  
小玉 美智子



## 13歳以降のエコチル調査についてのお知らせ

エコチル調査は、お子さんが13歳になるまでの計画で進めてきましたが、この度、国はその社会的重要性から、13歳以降も調査を延長することになりました。

13歳以降調査からは紙の質問票からWEB画面での質問票形式に変わり、保護者(代諾者)とお子さんがそれぞれ

回答することになります。

来年度6年生になるお子さんの保護者(代諾者)の皆さまに、13歳以降の研究参加の継続についてのご案内を郵送(簡易書留)しますので、お受け取りいただければと思います。ぜひ、今後もエコチル調査へのご協力をお願いいたします。

# メディア機器の使用時間について

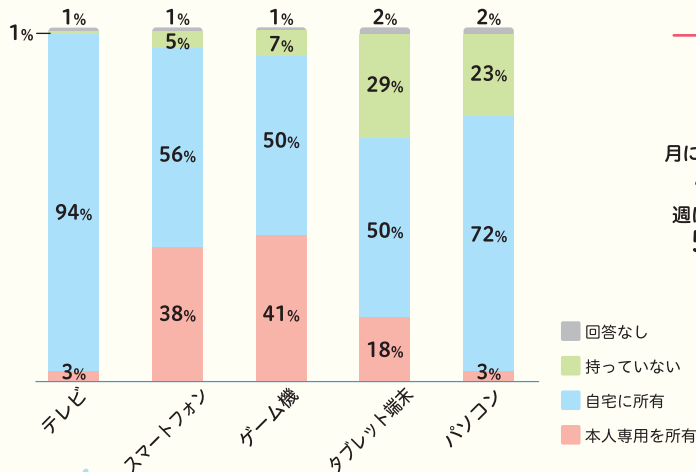
これまでに、皆さまにご回答いただいた質問票調査の集計結果(一部)をご紹介します。

(この集計結果はエコチル調査小学4年質問票の2025年11月時点の大阪ユニットセンターの暫定データによるものです)



## お子さんのメディア機器の所有状況

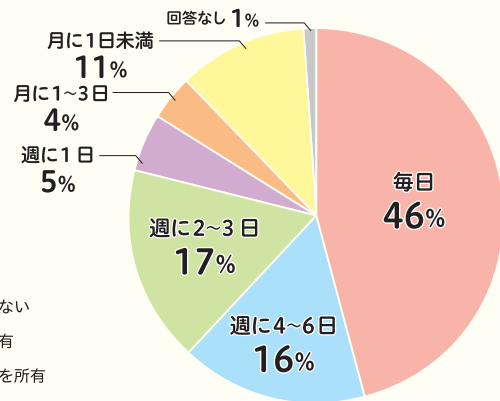
回答者数：5893人



90%以上のお子さんが、テレビ、スマートフォン、ゲーム機を本人専用あるいは自宅に所有しています

## お子さんが眠る前の1時間以内に、メディア機器を見る・操作することがありましたか

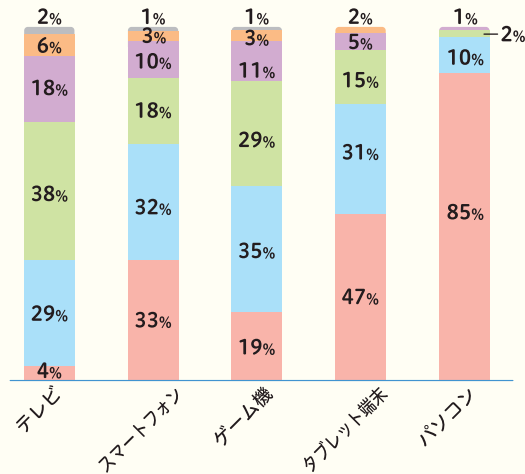
回答者数：5893人



半分ぐらいのお子さんが、眠る前に、メディア機器を触ったり操作したりしています

## 平日に、お子さんはメディア機器を何時間ぐらい利用していますか

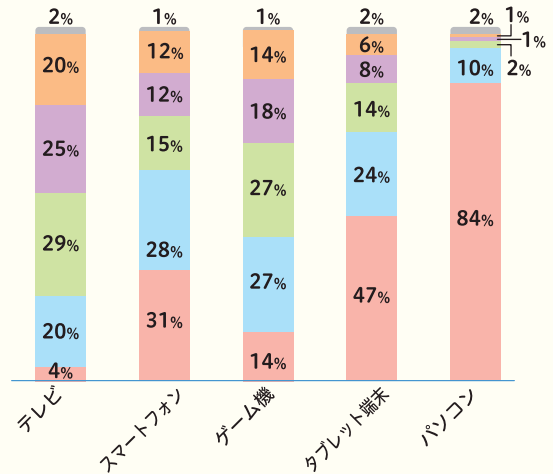
回答者数：5893人



見ない・利用しない 1時間未満 1~2時間未満 2~3時間未満 3時間以上 回答なし

## 休日に、お子さんはメディア機器を何時間ぐらい利用していますか

回答者数：5893人



テレビ、スマートフォン、ゲーム機を2時間以上利用しているお子さんの割合が、平日に比べて休日で2倍ぐらい増えている傾向でした

子どもの生活時間の中で、睡眠や食事の時間、学校などの時間、友達との時間などを十分に確保すると、メディア機器に接することができる時間は最大でも2時間程度と言われています。子どものメディア機器の使用は、環境によって必要な場面もありますが、使い方の工夫が大切です。以下のポイントに着目してメディアとのかかわり方を考えてみましょう。

- ①メディア機器の使用時間や使用場所についてのルール作りをしましょう
- ②リアルとネットなどのメディア、どちらもバランスよく体験できるようにしましょう
- ③メディア機器のフィルタリングやアプリの安全設定をしましょう
- ④保護者も改めてメディア機器の安全性について知りましょう

大阪ユニットセンター 小児科医 堀田将志

# 1歳時のテレビ/DVD視聴時間と3歳時の慢性便秘症との関連



1歳時「テレビ/DVD視聴なし」の子どもに比べて、「1～2時間未満」のグループで1.22倍、「2～4時間未満」のグループで1.37倍、「4時間以上」のグループで1.53倍、3歳時に慢性便秘症になるリスクが高いことが明らかになりました(図1)。

長時間テレビやDVDを視聴することによって座っている時間が増え体を動かす時間が減ることにより腸の動きが低下してしまう、テレビやDVDに夢中になり水分や食べ物の摂取が低下してしまう、長時間のテレビやDVDの視聴により腸内細菌叢が変化し、腸内で産生される物質が変わってしまう影響が考えられます。

(Hotta, M, et al, Environmental Health and Preventive Medicine.2025)

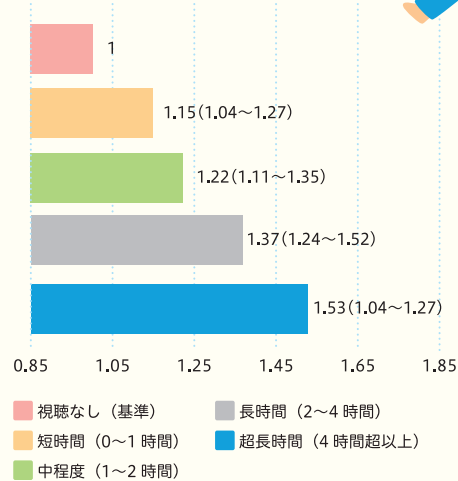


図1：テレビ・DVD視聴時間と慢性便秘症のリスクとの関係

グラフ内の数字はオッズ比、カッコ内は95%信頼区間を表しています。  
 ・オッズ比：あるできごとが「どのくらい起こりやすいか」を2つのグループで比べた数。1より大きいと、「起こりやすい」ことを表す。  
 ・95%信頼区間：「本当の値が入っているような範囲」を示す。  
 数値が1をまたがなければ、「起こりやすい」といえる。



## 発見の宝庫「たこチルの論文探検隊!」のご案内

大阪ユニットセンターでは、皆さまのご協力によって得られた調査データを用いて研究を行い、論文として発表しています。これらを『たこチルの論文探検隊!』ページでわかりやすく解説しています!

### ← ページの特徴

! 最新の研究内容を、やさしい言葉と図表で解説。「どうやって調べたの?」「何がわかったの?」をわかりやすく書いています!

! お子さんの目にとまりやすいよう、子どもページに記事を掲載しています。同時に、大人の方にも読んでいただきたいので、「わかってきたこと」の学術論文のページにもリンクを張っています。健康や科学に興味がある方におすすめです。

! Web記事に加え、A4レイアウトの印刷版も準備しました。じっくり読んだり、自由研究や勉強に使ったりなど、いろいろな場面で活用できます。

「研究論文は難しそう」と感じていた方も、『たこチルの論文探検隊!』にお越しください!  
 同封のチラシも見てね!

エコチル調査大阪ユニットセンター ホームページ <https://www.ecochil-osaka.jp>  
 トップ > たこチルとあそぼう > たこチルの論文探検隊!

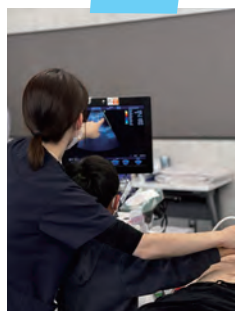




# エコチル調査見学会を開催しました!



2025年12月20日、大阪大学医学部附属病院で「エコチル調査見学会」を開催し、23組の皆さまにご参加いただきました。エコーやAED体験、医学生・医師との交流、たこチルとの記念撮影など、充実した一日となりました!



先生や学生さんとも  
お話したよ



ここが心臓だよ



初めての  
AED体験!



郵便はがき

594-8790

料金受取人払郵便

和泉郵便局  
承認

1333

和泉市室堂町840  
大阪母子医療センター  
エコチル調査室 行



フリガナ
保護者の方の お名前
フリガナ
お子さんの お名前
ニックネーム(ホームページに掲載します)
お子さんの年齢(ホームページにお子さんの年齢を掲載する場合は、ご記入ください)



ホームページ随時更新中!



## 大阪UC 講演会2025 を開催しました！

2025年10月19日、大阪母子医療センターにおいて、おおさかユニットセンター講演会2025「思春期とスマホ時代 心と目を守る親子の知恵」を開催しました。大阪ユニットセンターや大阪母子医療センターの先生から、エコチル調査でわかってきたことの報告、スマホと『眼』の関係、そして、思春期を迎える子どものこころの成長についてご講演をいただきました。エコチル調査参加者以外の方にも多くの参加をいただき、うれしく思います。さらに多くの方にエコチル調査について知っていただけるよう、ホームページなどで情報発信を続けてまいりますので、ぜひご覧ください！



## エコチル調査全国 フォーラムを開催しました！

「第1回エコチル調査全国フォーラム」が2025年11月1日・2日に、東京大学本郷キャンパス内で開催されました。2日間で1200名以上にご来場いただき、エコチル調査に参加していない方にもエコチル調査を知っていただく機会となりました。学生さんの研究発表や書道展、短歌展、かるた大会など、充実したイベントでした。大阪UCではパネル展示を行い、会場ではなんと、たこチルが登場！！沢山の方と交流でき、たこチルも大満足でした！  
皆さまのご協力、ありがとうございました。



# みんなの絵、メッセージ大募集！

## 私の『<sup>お</sup>推し』を紹介します

熱中していること、お気に入りのもの、大切な人や場所など、あなたの『<sup>お</sup>推し』を絵や文字で教えてね！



絵やメッセージが  
完成したら、  
保護者の人に伝えてね

### 保護者の皆さまへ

絵やメッセージはホームページに掲載いたします。  
そのため、お名前などの個人情報や、著作権にふれる可能性のあるキャラクターの絵などをかかないようお願いいたします。  
もしかかれていた場合には掲載ができないことがあります。  
なお、ご応募いただいた作品は返却できません。

## 私の『<sup>お</sup>推し』を紹介します

Blank area for drawing and writing.





# 学童期検査(小6)を実施しました!

今年度も泉州地域の各会場にて学童期検査(小6)を実施しました。長年にわたりご協力くださっている保護者の皆さま、立派に成長されたお子さまにお会いできることに、スタッフ一同、何よりも大きな喜びを感じております。多くの皆さまにご協力いただき、誠にありがとうございました!

新6年生となるお子さまには、今年5月頃より順次ご案内いたしますので、ぜひご参加ください!



## 2025年度参加者アンケート結果発表!!

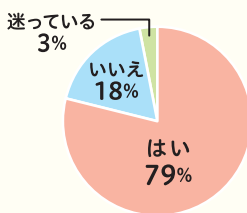
たくさんのアンケートのご回答ありがとうございました。

集計期間:7~8月 回答者数:805名

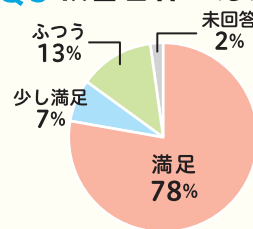
### Q1 参加された理由は?(複数回答可)

- 1位 調査・研究に貢献したい……457人
- 2位 無料で受けられる……442人
- 3位 以前参加したから……370人
- 4位 会場が自宅から近い……346人

### Q2 採血検査の参加の予定



### Q3 検査全体の感想



### Q4 参加された感想

- 気軽に受けられるような雰囲気がよかったです。説明も丁寧でした。
- 子どもの記録を見返したり、子どもの様子などを振り返る良い機会になっています。
- この検査や日頃の調査等で普段の生活を見直す機会になり、食事や運動をするきっかけができて、親子で楽しく取り組むことができるようになりました。
- 普段検査できないことをしてもらえるので、うれしいです。

検査全体に「満足」と「少し満足」と回答した方は全体の **85%** でした

からのお願い ユニットセンター

- Web 質問票・学年質問票のお子さんの身長・体重と測定日は大変重要です。学校から身体計測の記録が届きましたら、写真やメモをとるなどして、手元に記録を残しておいてください。
- お誕生日にお送りする年齢質問票について、「子どもアンケート」のみのご提出では、謝礼は送付できませんのでご注意ください。
- 12歳、小学6年質問票は郵送による最後の質問票になります。ぜひご協力ください。
- Web 質問票には回答期限がありますので、お早めにご回答をお願いします。

ご住所など、ご連絡先に変更があった場合は下記までご連絡ください

- 大阪ユニットセンター事務局(大阪大学) [質問票・学童期検査・その他調査に関して] → TEL.06-6105-5707
- 大阪ユニットコールセンター(大阪母子医療センター) [乳歯調査・詳細調査に関して] → TEL.0725-56-3723

## 4コマまんが

今年度の採血検査会場にてたこチルをテーマにまんがを描いてもらいました。いただいた作品は順次ユニットセンターのホームページに掲載予定です。ぜひご覧ください!

タイトル 未来のために

ニックネーム Sôta 818



たこチル初めての採血の気持ちを4コマで表現とは素晴らしいです! 採血に緊張する方も、このまんがで勇気もらえると嬉しいです!! (事務局スタッフより)

頑張って描いてくれてありがとう!

