

いつも応援ありがとうございます！ エコチル調査メールマガジン第37号をお送りします。

〈目次〉

1. おしえて、エコチル先生！
2. ユニットセンター奮闘記
3. エコチル調査からのお知らせ

★ 1. おしえて、エコチル先生！ ★

エコチル調査の集計結果を紹介する、「おしえて、エコチル先生！」。今回は、「子どもの眠りについて」です。国立成育医療研究センターエコチル調査メディカルサポートセンターの石塚一枝先生が解説してくださいました。先生は、エコチル調査の専任スタッフとして、主に質問票作成を担当しています。

エコチルママさんたちに、お子さんの眠りについて聞きました。

就寝時刻について聞いたところ、1歳の時は47%のお子さんが21時までに寝ていましたが、1歳6か月時では35%、3歳時では約19%と減り、3歳時では22時までに寝るお子さんが約70%でした。

就寝時刻が遅いと睡眠時間が短いといわれていますが、エコチル調査のお子さんの睡眠時間はどうでしょうか？ 6か月の時は、睡眠時間が14時間以上16時間未満のお子さんがもっとも多かったようです。1歳以降では、睡眠時間が12時間以上14時間未満のお子さんが多いようです。

さて、我が国では、親と一緒にベッド、ふとんに眠ることが多いと言われていいます。一方、国や文化により子どもの眠る環境は違うようで、他の国では、夫婦と子どもでは違うベッドで眠ることが多いようです。日本は川の字と一緒に眠るほど、家族仲がよいと考える人が多いようですが、ヨーロッパやアメリカでは子どもの自立を促すために、寝室を別にするようです。

お子さんの眠りは、成長にとって大切です。また、お子さんが朝までぐっすり眠るかどうかで、親の育児の負担は大きく変わります。睡眠時間や寝つきのよさ、寝起きのよさは、子どもによって違います。

今回は、眠りに関する質問のうち、一部をご紹介しました。子どもは日々成長しています。これらの睡眠環境について、子どもの成長とともに質問していくことで、睡眠環境と子どもの成長や健康との関係が明らかになるでしょう。このようなエコチル調査の結果をもとに、子どもが健やかに成長できる環境づくり、安心して子育てができる環境づくりを目指していきたいです。

☆☆ 集計結果のグラフなどは、ホームページをご覧ください！ ☆☆
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/maimagine/column/column32.pdf>

★ 2. ユニットセンター奮闘記 ★

エコチル調査では、10万組の親子に全国15地域で調査に参加していただいております。各地域のユニットセンター(UC)が13年以上に渡る長い参加継続を支えています。このコーナーでは、各ユニットセンターの特色や取り組みをご紹介します。

◎大阪ユニットセンター

皆さん、こんにちは。大阪ユニットセンターはだんじり祭で有名な大阪南部の6市3町が対象地域で、8,043名のお母さんに参加登録していただきました。各自治体や医療機関からもたくさんのご支援をいただいています。大阪名物のたこ焼きをモチーフにした「たこチル」くんが、オリジナルキャラクターです。ニュースレター「たこチルだより」を年2回発行するなど、参加者の皆さまに親しみを持って調査にご協力いただけるよう取り組んでいます。

◎兵庫ユニットセンター

対象地域である尼崎市は兵庫県の南東に位置しており、東は大阪市、西は兵庫ユニットセンターが拠点を置く西宮市に接しており、交通の便がよい地域です。尼崎市は阪神工業地帯の中核都市として発展し、2016年に市制100周年を迎えます。5,189名のお母さんにご参加いただいております。スタッフは32名です。参加者どうし、参加者とユニットセンターとの信頼関係を構築することを目的として、ヨガや英語教室などのイベントを行っています。

◎鳥取ユニットセンター

鳥取ユニットセンターでは鳥取県西部の3,059名のお母さんに参加いただいております。スタッフは16名です。年に数回、広報誌「がいなだより」発行やイベント（昨年はケロポンスさんに来ていただきました）で参加者さんに情報発信や交流を行っています。安心して生活ができる環境の実現に向けて今後もサポートしていきます。

◎高知ユニットセンター

四国で唯一のエコチル調査実施機関である高知ユニットセンターでは、調査地域が11市町村、県中心部から西部と広範囲にわたり、調査参加者のお母さんは7,000名を超えました。高知大学に拠点を置き、中心部から100km離れた西部までスタッフが日々駆け回っています。調査やイベントで、参加者一人ひとりにお会いできると、スタッフみんなの活力になります。調査の主役となる子ども達の架け橋になれるよう、スタッフ一丸となりこれからも走り続けます。



3. エコチル調査からのお知らせ



- 「第4回エコチル調査国際シンポジウム」(昨年12月15日開催)および「エコチル調査5周年記念シンポジウム」(1月16日開催)の写真・資料を、エコチル調査ホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/action/index.html>
また、当日の映像も近日公開予定です。

- 平成27年度第2回エコチル調査企画評価委員会を開催します。

日 時：2016年3月14日(月) 14:00~16:00

場 所：主婦会館プラザエフ 7F 「カトレア」

※詳細は、

<https://www.env.go.jp/press/102074.html>

～☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆～

「サポーターのみなさんへのお願い」

あなたの身近な人に、エコチル調査をお知らせいただけませんか？

10万組もの方々に参加を続けていただくためには、
ひとりでも多くの人に、エコチル調査を知っていただく必要があります。
子どもたちのすこやかな未来のために、ぜひともご協力をお願いします。

～☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆----☆～

- ・エコチル調査ホームページ
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
- ・メールマガジンのバックナンバーはこちら
⇒ <http://www.env.go.jp/chemi/ceh/mailmagazine/backnumber.html>
- ・メールマガジンの配信停止
下のアドレスへ空メール(タイトル、本文未入力)を送信してください。
⇒ ecochildteishi@ecochil.go.jp
- ・配信先メールアドレスの変更をご希望の方は、
新しいメールアドレスで再度サポーター登録をお願いします。
⇒ <https://www.env.go.jp/chemi/ceh/entry/index.html>

※このメールアドレスは配信専用です。

発行／編集
環境省 環境保健部 環境リスク評価室
エコチル調査担当

□-----□