

エコチル やまなし こぴっと通信

第3号

午前の部のみなさん



エコチルママの会
ベビーマッサージ教室
を開催しました！

2015年4月23日（木）、甲府市川田町の
山梨県立青少年センターリバーズ和戸館にて
「エコチルママの会 ベビーマッサージ教室」を
開催しました。
午前・午後の部、合わせて38組の皆さまが
参加してくださいました。

午後の部のみなさん



ごきげん！



LOVE



LOVE



ママ
ありがとう

Japan
Eco & Child
Study
子ども・健康・環境

- ・特集 エコチルやまなしスタッフ子育て座談会 1-4
- ・エコチル調査でこれまでにわかったこと
～食物アレルギーについて・子どもとの関わりについて～ 5-8
- ・詳細調査がはじまりました！ 精神神経発達検査・医学的検査編 9-10
- ・WAON知っ得情報～あなたのポイントは大丈夫ですか？～ 11-12
- ・エコチルやまなし写真館“わが家のぼこっち”大集合 13-14
- ・イベント情報 編集後記 15

もくじ

エコチル  やまなし

子育て座談会

我が家もイロイロ
ありました💧
ママさんスタッフが
ぶっちゃけます！

エコチル調査が始まってから、丸4年がたちました。
「こぴっと通信」を読んでくださっている皆さまの多くは、0～4歳の子どもがいるお母さんやお父さんということになります。実はエコチルやまなしのスタッフもほとんどが子育て経験者。そこで今回は参加者の皆さまと共通の話題である「子育て」をキーワードに、体験談や家族のエピソード、エコチル調査にかける思いなどを自由に語り合ってもらいました。



司会：小田和 早苗 事務局長（以下、小田和）

今日は、エコチル調査のお子さんたちの成長を見守るスタッフとして、また子育てに奮闘中のママとして、「子育て」に対してどんなことを感じているのか、お話を聞きたいなと思います。早速ですが、山梨では4600組を超えるエコチルファミリーの皆さまが、調査に参加してくださっていますが、エコチル調査の仕事に携わってみて、どんな感想を持っていますか？

～エコチル調査に携わった感想～

川窪 ゆう子 リサーチコーディネーター（以下、川窪）

私は自分が子育てしていた時とは随分変わったな～、と感じています。妊娠から出産に向けての取り組み方も、夫婦で一緒に頑張っている人たちが多くあって。情報を得るのも、私たちのころは育児雑誌くらいだったけど、今はインターネットがあるし。でも、情報が多すぎて、かえってお母さんたちが戸惑うようなことも増えたかもしれませんね。

大木 貴絵 リサーチコーディネーター（以下、大木）

それは私も思います。私はちょっと前のことなのに、予防接種や産んだ後の育児のこととか、変わったことがすごく多いな～と思います。小林さんはエコチル調査の参加者さんでもあり、エコチルママさんたちと同じ世代ですね。

小林 梓 リサーチコーディネーター（以下、小林）

はい。初めは参加している皆さんと同じように、スタッフの方から説明を受けて、ただ言われるがままに参加したという感じでした。その後スタッフとして働き始めてからは、この調査が始まる前の下準備って大変だったんだろうなって実感しました。こんなに大規模で、長い期間にわたる調査は初めてのことで、どういうふうに伝えたらこの調査の主旨を妊婦さんたちに分かってもらえるのか、それを1から考えたわけでしょう。でも、未来の子どもたちのために重要なことだから、ということを熱心に伝えられたからこそ、これだけ多くの参加者が集まってくれたんだろうな、と思います。

小田和 若林さんは、データ入力の担当なので、毎日どっさり（笑）届く質問票と向かい合っている時間が長いんですね。

若林 喜代美 事務補佐員（以下、若林）

そうですね。皆さん妊娠中から、こんなに分厚い質問票（笑）をきちんと書いてくださっているな～って思いながら入力していました。お子さんが生まれてからは成長に個人差があるので、自分の子どもにできないことがあったら、ちょっと書くのはつらいかな、と思うところもあるのですが、皆さんちゃんと答えてくださっていて。子育てで忙しくて大変なのに、エコチル調査の時間まで作ってくださって、本当に感謝しています。



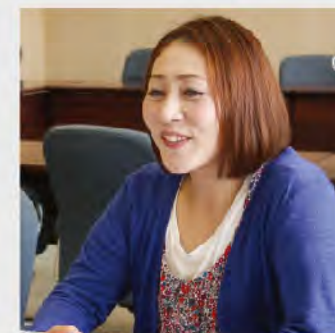
～子育て中のエピソード～

小田和 それぞれがお母さんでもあります、子育てのおもしろエピソードはありますか？

大木 おもしろいというか、かわいそうなエピソードばかりなんですけど…（苦笑）。

長男が1歳のときに、いたずらばかりするからおんぶして家事をしていたんですよ。お風呂のお湯を入れているのを忘れてしまい、あふれそうになっちゃって急いでお湯を止めに行ったときに長男が首を横に出して、柱に長男の頭を思いっきりぶつけてしまったとか…。

自転車で保育園に出かけようとして、まず前の座席に長女を乗せ、長男を後ろの座席に寄せようとした瞬間、長男の足が自転車を蹴ってしまい、娘が自転車ごと倒れて保育園に行くどころじゃなくなったとか…。時々、娘や息子が変なことを言ったり、やったりすると、もしかしてあの時のせいかも、って思っちゃいます（笑）。



大木 貴絵 リサーチコーディネーター
小学4年生の男の子、3年生の女の子、
1年生の男の子のママ。南アルプス市在住

小林 私も子どもが2人いますが、冷静に考えればわかるような事も、慌てているとわけが分からなくなっちゃいますよね。アパートの2階に住んでいたとき、子ども2人を車に乗せようとして、1人ずつ順番に連れて下ろせばよかったのに、いっぺんにやろうとしてしまっ。下の子をおんぶして、上の子には「ゆっくり手すりにつかまって降りて」って言っちゃったんですよ。そしたら、上の子が階段のかなり上の方から一直線に下まで転がっちゃって！もう私が、近所に響くような声でギャーって騒いで、本人はうえーんって泣き叫んで、どうしたらいいのかわからなくなっちゃって。とりあえず、怪我がないか確かめて、病院に連れて行こうと思ったんだけど、今度はこのぐらいで行ってもいいんだろうか…って自分の中で葛藤が始まっちゃって。

若林 やっぱりけがの話、多いですねー。うちも子どもが3歳のときに、お風呂で足を滑らせて、蛇口に左まゆの辺りをガーンとぶつけて、血がダースと出たんですよ。主人を呼んで、病院に連れて行きましたが、子どもはけがの痛みよりお風呂に入りたくて、「お風呂に入りたいー、入りたいー」ってずっと騒いでました。顔の傷ってけっこう残りますよね。かわいそうなことしちゃった…。

～子どもの成長を感じたとき～

小田和 いろいろ出てきますね～。じゃあ、反対にお子さんの成長を感じる時ってどんな時？

小林 エコチル調査の仕事を始めたときは、まだ下の娘が6か月だったので、おっぱいをあげながら働いていたんです。

一同 大変だったねー。

小林 その子が今、3歳になって、上の子は6歳になったんですけど、2人がお布団に横になって並んで寝ているところを見ると、こんなに大きくなったんだって思います。働いている私を見ていて、子どもながらに大変そうだと感じてくれるのか、洗濯物を一緒にたたんでくれたりするようになりました。全然きれいにたためてないんですけどね（笑）。

〈次ページへ〉

大木 うちが子どもが3人いてみんな歳が近いので、一気に大きくなってしまった感じ。エコチル調査の小さいお子さんたちに会って、あー、うちの子もこんな時期があったなーって、懐かしい感じがします。いつのまにか成長してるんですね。

若林 子どもが小さいうちは、お買い物の時も子どもを目で追いながら慌てて買い物するっていう状況でしたが、今は子どもがカートを押してくれて、袋詰めもやってくれて、あー、なんて頼りになるんだーって思います。

川窪 うちが3人姉妹の次女が、この春就職しました。この子は小学生のころから朝、起きられなくて、毎日本当に起こすのが大変で。こんなこといつまで続くんだろうって思っていたんです。ご飯の後片付けとかもできなくて、将来どうなるんだろうって心配だったけど、いざ一人暮らしを始めたら、自炊もちゃんとやって。買い物もどこのお店が安いとか、ポイントカードを作って、賢く使う方法も覚えてね。

私がこの間、調子が悪くて寝込んでいたら、わざわざ帰って来てくれて。お彼岸中だったんだけど、何も言わなくても自分からお墓参りをしてくれて。今まで一緒に生活している中で、なんとなく身についていったのかな。きっと自分なりにいろんなことを考えているんでしょうね。**今までのこと、無駄じゃなかったんだな〜、**なんて思いました。



川窪 ゆう子 リサーチコーディネーター
21歳、20歳、14歳の3姉妹のママ。
南アルプス市在住

～仕事と家事・育児の両立～

小田和 エコチルママさんの中には、仕事を再開されている方も多いようですが、働くママさんとして、仕事と家庭の両立は意識していますか？

大木 もう私は本当、家事は適当です（笑）。掃除も週末に1回と、平日はどうしても気になったときだけ。その代わり、子どもと一緒にいる時間をなるべく作ろうと思ってます。忙しくても、子どもと一緒に夕飯を食べて、5分くらいでちゃーっと食器洗いをして、その後は子どもと折り紙したり、テレビを見て一緒に笑ったり。うちの子はそれだけでもうれいらしくて。力を抜きつつやっています。

若林 うちが私もフルタイムの共働きなので、家事は分担してやっています。主人も結構やってくれるから、なんとかなってます。

小田和 ちなみにご主人の分担は？

若林 主人はゴミ捨てと洗濯物を干すのとお風呂洗いですかね。あと、月末とか、仕事が忙しくなることが予測できる時は、**「この週は私は手を抜きまーす」って宣言しちゃいます。**例えば、「お弁当は作れませーん」とか計画を明かしてます（笑）。

川窪 うちが、夫が海外赴任で長い間不在だったので、その間、私が自由に子育てしていました。今になって、子どもの悪いところは、「お母さんのせいだよ」って言われますけど（笑）。夫が帰って来て良かったことは、単身赴任中に経験したせいか、家事を手伝ってくれるようになりました。前はゴミひとつ出してくれなかった人が、今はゴミ持って行くよ〜って。ちょっとは成長したのかな。アイロンがけも上手に出来るようになってた…。

ただ、赴任前は保育園児だった三女も、主人が帰ってきた時には中学生になっていて、子育ての楽しい時期はちょっと過ぎてしまっていたので、そういう意味では主人はかわいそうだな、っていう気はします。

大木 うちの夫も家事をよくしてくれる方だと思います。夜、夫が洗濯ものをたたんでくれる間に私が洗濯物を干して、2人で手を動かしながら、子どもの話や仕事の話をしています。家族の行事の段取りとか、役割分担



若林 喜代美 事務補佐員
小学4年生の男の子のママ。
甲府市在住

とかも家事をしながら話し合ってる感じ。夫の帰りが遅い時は、夕食は夫が1人で食べることが多いので、使った食器は洗ってもらって、ついでに次の日の朝ごはんのお米も研いで、セットしてもらっちゃう（笑）。

一同 すこーい！

小林 小林家はですね〜、夫の仕事が不規則で忙しいので、基本的には私が全てやっています。でも夫自身が、子どもたちと一緒に遊んだりできる時間は今だけで、大きくなるにつれ、そんな時間も少なくなってしまうと思っているようで、時間があるときはできるだけ一緒に遊んだりしています。家事もできるときは食事を作ってくれたり、後片付けも協力してくれるようになりました。

小田和 それは何かきっかけがあった？

小林 私の家事のウエイトがすごく大きいことに気付いたのかな〜。あんまりがみがみ言うとなんか反発しちゃうかもしれないから、“健気”を装って一生懸命やってたら、手伝ってくれるようになりました。洗濯物も置いておくと、なんとなーくたたんでくれたり。**がみがみ言わずに育ったタイプです（笑）。**

～参加者さんにメッセージ～

小田和 それでは最後に、エコチル調査を通じて出会った大勢の“子育て仲間”である参加者さんたちに、何かメッセージをお願いします。

川窪 エコチルベビーちゃんたちを見ると、本当にかわいいな〜、うちもこんな時期があったな〜、なんて思い出します。子どもってどんどん大きくなっちゃって、一緒にいる時間はあっという間に過ぎてしまうことを実感しているので、エコチルママさんたちには無理せず子どもとのスキンシップをいっぱい楽しんでほしいです。

大木 振り返ってみると、子どもが小さいときに、なんであんなに小さなことを気にして悩んでいたんだろうって思います。今思えばもったいなかったなって。小さいことにこだわらずに、ゆったりとたくさん遊んであげたり、もっと子どもの良いところに目を向けてあげればよかった。家族で楽しい時間をたくさん持てるようにすることが一番なのかなって思います。

小林 私もエコチルママで、子育て真っ最中なんですけど、やっぱりいろんな情報に惑わされてしまってます。でもお母さんもお母さんの初心者だし、うまくいくことが少なくても当たり前だって、ちょっと開き直ってやる方が子どももリラックスできるのかもしれないな、なんて思います。**子育てしながら、自分も「育自」していけたらいいのかなー。**

若林 私自身が4人姉妹で、地元から離れて頑張っている姉たちを見て、自分も誰かに頼らずに、と思って育児もしてきたんですけど、やっぱりうまくいかないことも出てくるんですね。そういう時に素直に周りの人に頼ってもいいんだな、ということ学びました。血縁関係じゃなくても、お友達同士助け合って、みんなで子育てしていけばいいんじゃないかなって。みなさんも心の負担を少しでも軽くするために、誰かに頼ってみてもいいんじゃないでしょうか。

小田和 皆さん今日は、楽しい話をありがとうございました。エコチル調査は詳細調査もスタートし、子育てに関する貴重なデータという“宝の山”はもっともっと高くなっていくと思います。参加していただいているお子さんの成長を、お母さんやお父さんたちに寄り添いながら見守っていくとともに、参加者さん同士が交流を深める機会なども積極的に企画していきたいと思っています。どうぞこれからも末永いお付き合いをよろしくお願いいたします。



小林 梓 リサーチコーディネーター
小学1年生の男の子、3歳の女の子のママ。
笛吹市在住

エコチル調査で"これまで"にわかったこと

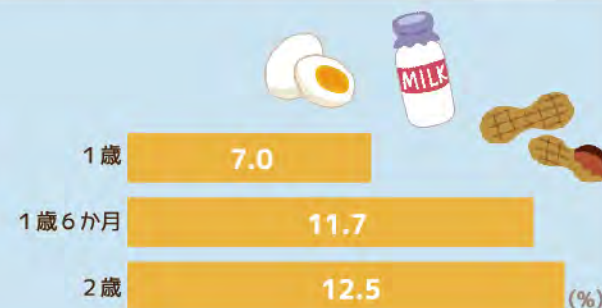
いつもエコチル調査にご協力いただき、ありがとうございます。半年に1回、皆さまにご回答いただく質問票によって、たくさんの貴重なデータが集まっています。今回は、皆さまの関心が高い「食物アレルギー」と「子どもとの関わり」に関する項目をまとめてみました。（注意）この結果は2014年11月30日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です。

食物アレルギーについて

☆食物アレルギーと診断されたお子さんの割合

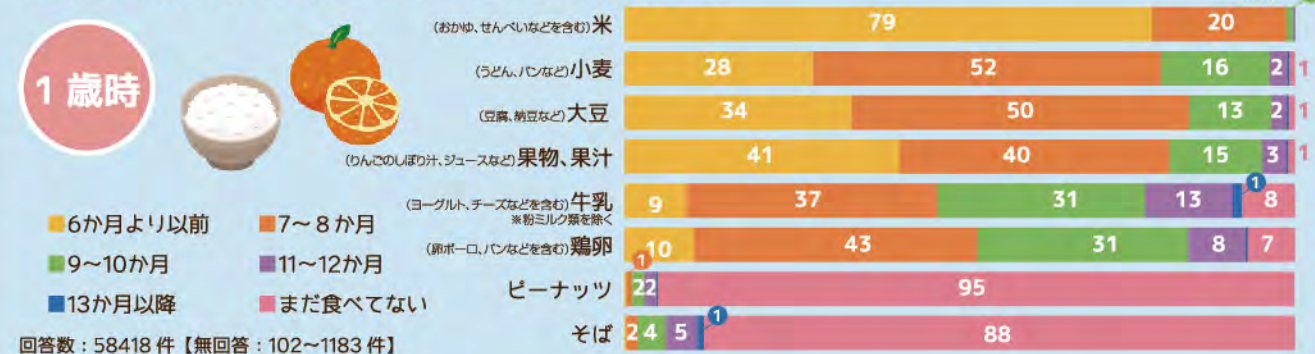
1歳までに食物アレルギーと診断されたお子さんは、全体の7%、1歳6か月までは11.7%、2歳までは12.5%いました。

回答数：25577件



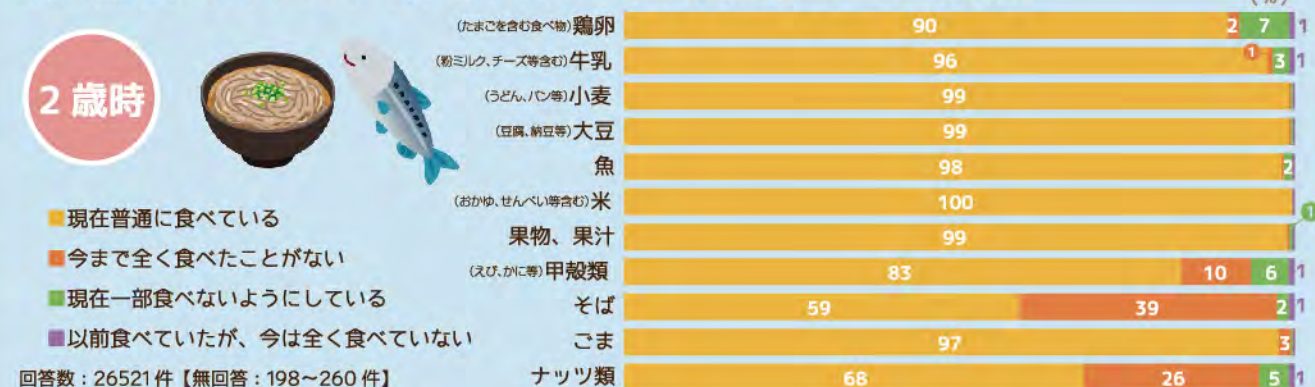
☆食べ始めた時期はいつですか？（離乳食を始めている子ども）

主食となる米や小麦は早い時期に食べ始めているのに対し、アレルギーを起こしやすいとされている牛乳、卵、ピーナッツ、そばなどは食べ始めが遅いか、1歳時にはまだ食べさせていないという回答が多く見られました。食物アレルギーに対して、お母さんたちが慎重になっていることがうかがえます。



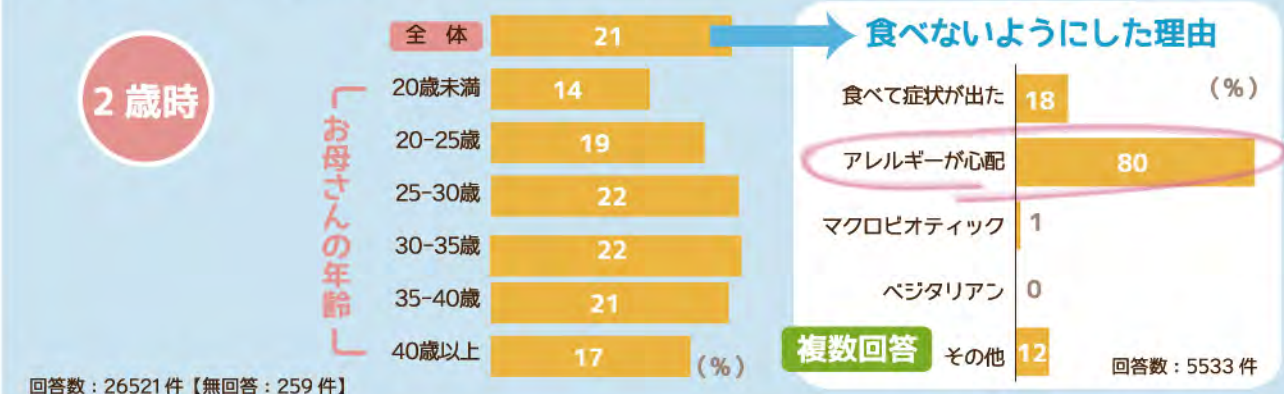
☆食べないようにしている食品について

1歳時には「まだ食べていない」という回答がみられた牛乳や鶏卵も、2歳になるとほとんどのお子さんが食べていました。2歳の時点で食べないようにしている食べ物は甲殻類、そば、ナッツ類が多いことがわかりました。



☆医師の指示以外で特定の食べ物を食べないようにしたことがありますか？

2歳の時点で全体の21%のお母さんが特定の食べ物を食べないようにしていました。そのうちの8割のお母さんが「アレルギーが心配だから」を理由に挙げていました。食べて症状が出たために食べないようにした方は18%でした。



エコチル調査に参加しているお母さんたちの行動をみると、一般的にアレルギーの原因とされる食品について食べ始めを遅らせる傾向にあることがうかがえました。

しかし、最近の国外の研究では、離乳食の開始を遅らせても食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の予防には効果が無い、あるいは、早い時期にアレルギーの原因とされる食品を含む離乳食を食べていた方が、食物アレルギーを予防できるのではないか、というデータが発表されています。

子どもの食物アレルギーについて調査・研究をすすめている大矢幸弘先生（エコチル調査メディカルサポートセンター特任部長）にお話をうかがいました。

エコチル調査メディカルサポートセンター特任部長
国立成育医療研究センター生体防御系内科アレルギー科医長

大矢 幸弘 先生のお話

かつては、妊娠中と授乳中に母親が卵や牛乳、ピーナッツなどを食べないようにすることで子どものアレルギーが予防できるのでは、との期待がありました。しかし、厳密な臨床研究の結果、そのような予防効果がないことが判明し、今では、世界中の食物アレルギーのガイドラインには、母親の妊娠中および授乳中の食物制限は推奨しない、と書かれています。

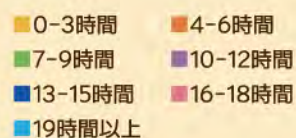
それでは、子どもが初めて食べる食物の摂取開始時期を遅らせること、つまり離乳食の開始を遅らせることは、食物アレルギーの予防に効果があるのでしょうか。最近、国外から発表されたコホート研究のなかには、むしろ逆であることを示唆している論文もあります。世界的に食物アレルギーは増えており、その原因究明が急がれますが、多くの国で、食物アレルギーを予防しようとして離乳食の開始が遅くなる傾向にあり、よかれと思って行っていることが、かえって裏目に出ている可能性も否定できません。エコチル調査では、大規模な調査を正確に行うことで、こうした問題の原因究明を行うことができるのではと期待されています。

子どもとの関わりについて

☆ふだんの1日、お子さんはあなたと何時間くらい一緒に過ごしていますか？ (お子さんの睡眠時間は除く)

2歳の時点でお子さんと過ごす時間は1日4～6時間と回答した方が全体的に最も多く、次いで10～12時間、13～15時間、7～9時間、0～3時間、16時間以上という結果でした。

2歳時

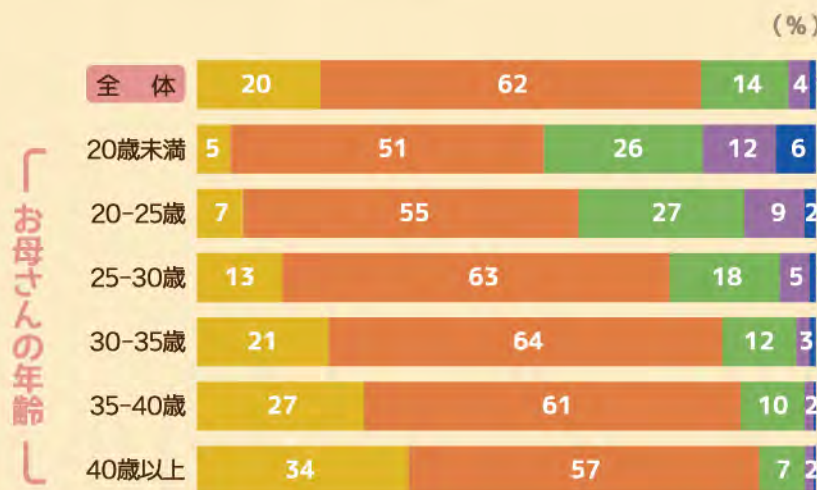
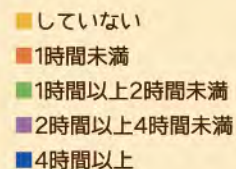


回答数：26521件【無回答：137件】

☆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のくらいですか？

2歳の時点でお子さんと一緒にいる時間にPCや携帯を使用している方は、全体の約8割にのぼることがわかりました。若いお母さんほど、お子さんのそばでPCや携帯を使っている時間が長い傾向にあります。

2歳時



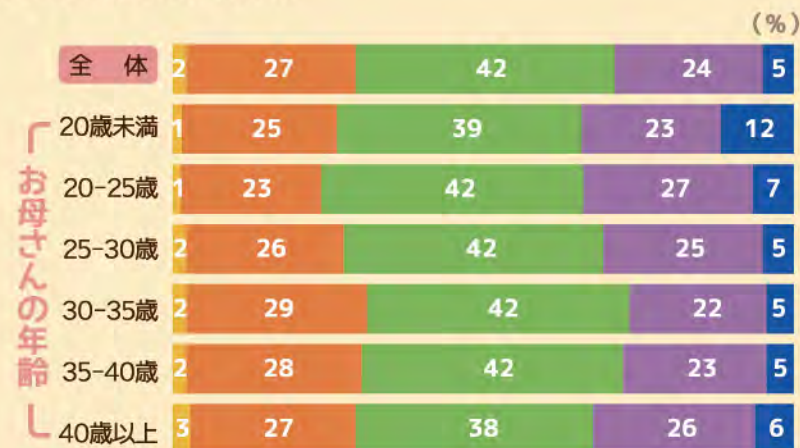
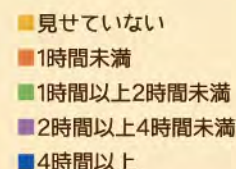
回答数：26521件【無回答：46件】



☆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？

2歳の時点でお子さんがメディアを使用して過ごす時間は、1時間以上2時間未満が最も多いことわかりました。4時間以上メディアを使用して過ごすお子さんも全体の約5%いました。

2歳時

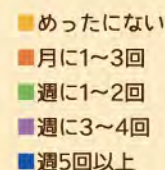


回答数：26521件【無回答：33件】

☆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？

1歳の時よりも2歳になってからの方が、お子さんに絵本を使って話しかけているお母さんが増えていました。

2歳時



1歳全体回答数：58790件【無回答：211件】
2歳全体回答数：26521件【無回答：88件】

現在は情報通信技術が進み、私たちの生活にとってパソコンや携帯電話などのメディアは欠かせないものとなりつつあります。特に若いお母さん、お父さんは、小さな頃からこうした情報機器に触れる機会があり、子育てに取り入れることにもさほど抵抗がないかもしれません。また、家事や育児に日々忙しい子育て世代の中には、情報メディアに触れることで息抜きをしたり、子どもをあやすためのツールとして活用する人もいます。

その一方で、メディアが子どもたちの成長発達や、私たちの心身の健康にどのような影響を及ぼすのか、懸念する声もあります。情報メディアが親子の関わりや子どもの成長発達に与える影響について、科学的に解明することもエコチル調査の目的のひとつになっています。

詳細調査がはじまりました！

～精神神経発達検査、医学的検査編～

2014年10月よりスタートした詳細調査。山梨県内の約4600人のエコチル調査参加者さまのうち、ランダムに抽出された約230名の方に訪問調査（環境測定）、医学的検査、精神神経発達検査へのご協力をお願いしています。

2015年4月からはいよいよ2歳児を対象とした発達検査と医学的検査が始まりました。山梨大学医学部キャンパスに開設した専用のお部屋で行われている詳細調査についてご紹介します。

～詳細調査専用のお部屋を開設しました～

参加者の皆さまが安心して調査にご協力いただけるよう、中央市にある山梨大学医学部キャンパスの福利厚生棟1階を改装して、発達検査と医学的検査専用のお部屋を設けました。



はじめは殺風景なお部屋でした。



完成！！



外回りにはこんな感じです。



お待ちしております！



お部屋作りスタート。



採血するお部屋の中もかわくなりました。

～医学的検査レポート～

医学的検査はお子さんのバイタルチェック（体温、血圧、脈拍など）、身長・体重の計測、小児科医による問診や採血などを行います。採血する際はお子さんの負担をなるべく少なくするために、クリーム状の局所麻酔剤をご用意しています。



血圧を測ります。



身長や体重を測ります。



待ち時間はおもちゃと一緒に遊びます。



お子さまが怖がらないように、採血の説明をします。



採血中は情報端末のゲームなどを使って気をそらします。

～発達検査レポート～

積み木やカードを使った遊びの中で、お子さんの得意なことを見ていきます。2歳児の場合、30分～1時間程度、お時間をいただいています。



発達検査の様子です。
お母さんは、近くで見守っています。

詳細調査は一部の方にご協力をお願いしている調査ですが、お子さんの成長発達に環境中の化学物質が与える影響を知る上で、大変興味深い調査ですので、みなさんも今後の結果にご注目ください。

また、詳細調査の候補になられた方には、ご自宅に詳しい説明書をお送りするとともに、スタッフが電話でご連絡を差し上げますので、ぜひご参加について前向きにご検討ください。

ひとこと コラム

「みてみて！」の気持ちはとっても大事

お子さんたちの発達の「目安」って、ご存じですか？「首がすわるのは4か月くらいで、ひとり歩くのは1歳くらい」というと、「あ～なるほど」と思っていただけかと思いますが、では、コミュニケーションの発達についてはいかがでしょうか？「1歳を過ぎたらそろそろおしゃべりするころ？」実は、その前にも大事な目安があるのです。



生後数か月の赤ちゃんは、近くで相手をしてくれる保護者の方の目を見つめ、手足をバタバタさせたり、笑ったり、声を出したりします。コミュニケーションは赤ちゃんが保護者の方を見つめたら、見つめ返してもらうこと、声を出したら、声を返してもらうことから始まります。その後、だんだん動ける範囲が広がり、おもちゃなどにも興味を持つようになります。しばらくは、保護者の方がおもちゃかのどちらかひとつへの注意で精一杯です。

ところが、9～10か月を過ぎるころから、行動は劇的に変化します。“自分と他の人が同じものに注意を向けて見る”ということが出来るようになります。つまり「自分が見つけたおもちゃを持ってきて見せる」という行動です。まさに「みてみて！」の気持ちの表れです。このような行動は“共同注意”と呼ばれます。この時にお子さんたちは、見せた時の相手の表情をよく見ています。そして、その表情から、自分の見つけてきたものが、安全であるか危険なものであるのかを学んでいるのです。

その後、指さしをして振り返るようになります。「ぼくと同じものを見て！」「わたし、あんなにすごい見つけたの！」と、見つけたものを気持ちの上で共有したい“共感性”が表れた行動です。この指さしは取ってほしいものや行きたい方向を指すものから、「あそこにあるよ」と伝えるもの、そして「わんわんどこ？」などの問いに答えるものへと、ステップアップしていきます。これらのたくさんの「みてみて！」の行動が出現した後に、言葉が出てくると言われています。

言葉が出てからも、「みてみて！」の気持ちに答えることがコミュニケーションの発達に大切なことに変わりはありません。保護者の方が忙しい時ほど、「みてみて！」アピールが盛んだったりしませんか？それもそのはず、

だってお子さんは自分に注意を向けて欲しいのですもの！全ての「みてみて！」に答えることはなかなかできなくても、余裕がある時には、親子で一緒に見たり聞いたり感じたりしたいですね。それはお子さんにとって最高の学習時間になるのですから。



山梨大学大学院総合研究部社会医学講座 溝呂木 園子(小児科医)

あなたのポイントは大丈夫ですか？ ～謝礼ポイントには有効期限があります～

エコチル調査の謝礼ポイントは、有効期限内に「WAON（電子マネー）」に交換しておかないと消滅してしまいますのでご注意ください！

有効期限 4/1～9/30 に付与されたポイント → 翌年の 3/31 まで
10/1～翌年 3/31 に付与されたポイント → 翌年の 9/30 まで



謝礼ポイントを「WAON（電子マネー）」に換えるには・・・

ステップ 1

エコチルやまなしがお送りした「WAON カード」を使える状態にしてください。
→イオン系のスーパーやファミリーマートのレジで 1,000 円以上入金すると、カードが使える状態になります。

ステップ 2

「エコチル調査謝礼ポイント」を受け取ってください。



「特典受け取り」をタッチします。

「キャンペーン等の WAON ポイントを受け取る」をタッチします。

「エコチルアンケート謝礼（山梨大学）」を選択し、「ダウンロードポイント」に受け取りたいポイント数を入力してから「ダウンロード」をタッチします。

ステップ 3

ダウンロードした「エコチル調査謝礼ポイント」を「WAON（電子マネー）」に交換してください。



「ポイントサービス」をタッチします。

「WAON ポイントを WAON に交換する」をタッチします。

交換するポイント数を入力して「決定」をタッチします。

WAON カードに関する Q & A

Q WAON カードを失くしてしまったのですが・・・

A まずはエコチルやまなし専用電話までご一報ください。紛失されたカードに付与されていたポイントは無効となりますが、カード自体はいつでも再発行できます。新しいカードは、ご連絡をいただいてから 3 週間ほどでお手元にお届けします。 **エコチルやまなし専用電話 055-273-6775**（土日祝日を除く 9:00～17:00）

Q WAON カードをすでに持っているのですが・・・

A エコチル調査の謝礼ポイントは、エコチルやまなしからお送りした WAON カードでないとお受け取りいただけません。WAON カードの番号を登録してから皆さまに郵送しておりますので、1 枚のカードにまとめる場合は、エコチルやまなしからお送りした WAON カードを残していただくよう、お手続きをお願いいたします。

Q ポイントをダウンロードしたかどうか、確認したいのですが・・・

A エコチルやまなしでは、謝礼ポイントの付与日や有効期限のご案内はできますが、ポイントのダウンロード履歴を確認することはできません。WAON コールセンターまでお問い合わせください。

WAON コールセンター 0120-577-365（年中無休 9:00～21:00）
（携帯電話からは、0570-064-375 ナビダイヤル・有料）

謝礼ポイント付与のお知らせをメールで連絡しています。

まずは
メールアドレスを
ご登録ください！

●メールアドレスの登録先：**ecoyamaon@yamanashi.ac.jp**

本文に、①お子さまの生年月日 ②お母さまのお名前をご記入して、上記アドレスへ送信してください。アドレスの登録が終わると「ご登録内容を受け付けました」のメールが届きます。

メールアドレスを変更された場合も、お手数ですが上記アドレスまでご連絡をお願いいたします。

●ドメイン指定されている方は、**ecoyamaonyc@yamanashi.ac.jp** からのメールが受信できるように設定してください。

※メールアドレスの登録先とは異なりますのでご注意ください！

※メールアドレスを登録したのに、お知らせメールが届かない場合は、下記エコチルやまなし専用電話までお問合せください。

エコチルやまなし専用電話 055-273-6775（土日祝日を除く 9:00～17:00）



お手元に残っている質問票はございませんか？いつでもお送りください！

よくある
お問合せ

Q 質問票が届いてから半年たってもまだ記入していないのですが、今のことを記入すればいいですか？

A 質問票の時期（「1 歳時質問票」ならお子さまが 1 歳のころ）のことを思い出しながら、できる範囲で記載してお送りください。

Q 出し忘れてしまっていて次の質問票が送られてきてしまったのですが、2 冊一緒に郵送してもいいですか？

A 大丈夫です。質問票はいつでも受け付けておりますので、ぜひお送りください。謝礼ポイントもご提出いただいた冊数分をまとめて付けさせていただきます。

ご注意
ください！

質問票には必ずお名前を記載してください。お名前がないと謝礼ポイントを差し上げることができません。ぜひ郵送する前にもう 1 度ご確認ください。もし記名せずに質問票を郵送してしまったことに心当たりがございましたら、エコチルやまなしまでご連絡ください。

エコチルやまなし 055-273-1258（土日祝日除く 9:00～17:00）



“わが家のぼこっち”大集合!

皆さまから寄せられた34名のかわいいエコチルベビー、キッズたちをご紹介します。
子どもたちの表情は、周りを元気づけてくれます。眺めているだけでこちらも癒されますね。
これからの成長がますます楽しみです。たくさんのご応募、ありがとうございました。



小島ひなのちゃん



中澤幸那ちゃん



鎮西百恵華ちゃん



萩原袖希ちゃん



橋本雄馬くん



望月颯人くん



志村凜音ちゃん



橋本風花ちゃん



佐藤大桜くん



米山愛菜ちゃん



三水芽生ちゃん



齊藤凜くん



雨宮龍成くん



上田爽士朗くん



塩島榮太くん



末廣龍生くん



阿部拳志朗くん



加々美優之介くん



高橋玲汰くん



若杉勇輝くん



中島鳴音くん



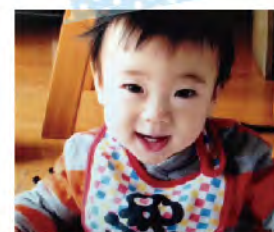
樋口結ちゃん



金森由依ちゃん



小林悠真くん



渡邊新大くん



田代琥珀己呂くん



宮下天燭くん



清水恵くん



青谷美里ちゃん



望月絃くん



平塚咲姫ちゃん・宗磨くん



エツロット摩彩ちゃん



田中康陽くん

お子さまのお写真大募集

テーマは「はじめての〇〇」

次号の“わが家のぼこっち”では、「はじめての〇〇」をテーマに撮影されたお子さまのお写真を募集いたします。「初めての海水浴」「弟や妹と初めての対面」など、お子さまの初体験の場面を切り取った素敵なお写真を一枚をお寄せください。

応募方法

メールまたは郵送で受け付けます。

- ①お母さまのお名前 ②お子さまのお名前 ③お子さまの生年月日 ④写真の説明、エピソード
⑤こびっと通信へのご感想やご意見、取り上げてほしい内容など

をご記入の上、下記までお送りください。締切りは2015年8月31日必着。

メールの場合

件名に「こびっと通信写真」と入れて下記アドレスまでご応募ください。

送付先メールアドレス copit@yamanashi.ac.jp

郵送の場合

〒409-3898 山梨県中央市下河東 1110 山梨大学

エコチル調査甲信ユニットセンター「こびっと通信写真」係 までお送りください。

※「こびっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載いたします。また、お送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。
※ 応募多数の場合は抽選とさせていただきます。掲載できない場合は、エコチルやまなし主催のイベント等で展示させていただきます。その際はご連絡申し上げます。



こちらからも
ご応募できます。

イベント情報

エコチルやまなしは、今年も皆さまのお住まいの地域で開催されるさまざまなイベントに参加する予定です。主催イベントも計画中！ ぜひご家族おそろいで遊びに来てくださいね～！

7月25日(土) 富士吉田市健康まつり「市民夏まつり」 会場：富士吉田市・多世代交流施設「ふらっと富楽時」
(6月完成予定)

8月1日(土) やまなし子どもフェスティバル 会場：山梨市・山梨市民会館

8月22日(土)・23日(日) エコチルサロン(こどもの城フェスタ内) 会場：甲府市・アイメッセ山梨

このほか、秋にはエコチルママの会も開催予定。詳細はお葉書などでご案内いたしますのでお楽しみに～！
イベントの詳しい内容は、エコチルやまなしのホームページでもご覧いただけます。

エコチルやまなし

検索

ベビーマッサージワンポイントアドバイス

4月23日に開催したベビーマッサージ教室で講師をお願いした中澤エリナ先生からメッセージをいただきました。

♥ベビーマッサージの基本は、保護者の方と赤ちゃんの肌の触れ合いです。大好きなママやパパに優しく触れられるだけで、赤ちゃんは安らぎを得ることができます。気負わずに赤ちゃんに触れ合うことから始めてみましょう。

♥「オキシトシン」というホルモンを聞いたことがありますか？ 愛情を深めたり、幸福感や安心感をもたらす効果があることから、「幸せホルモン」とも言われています。肌と肌の触れ合いによって分泌されるので、ベビーマッサージを通してたくさんスキンシップをとることで、分泌が促されます。また、お子さんだけではなくママ・パパ自身もストレスが軽減されてリラックスすることができます。

♥ベビーマッサージは赤ちゃんの時しかできないの？ という声を聞きますが、そんなことはありません。ママに触れられることは何歳になっても子どもにとって嬉しいものです。それぞれの年齢に合った方法もあるので、いつでも始めることができますよ。1～2歳のお子さんの場合は「あんよ」が上手になってくる時期なので、足裏のマッサージを中心に行ってあげると足の発達を促すことができます。2歳頃になるとイヤイヤ期突入！自我が強くなっていく時期ですね。なんでも自分でやりたがる一方、まだ上手にできなくて失敗することが多い時期でもあります。そんな時は「失敗しても大丈夫だよ」と伝えながらマッサージをすることで、次に挑戦する自信をもたせてあげるといいですよ。



編集後記

子育て座談会や詳細調査の特集など、盛りだくさんでお届けした「こびっと通信第3号」は、いかがでしたでしょうか？

こびっと通信では、今後もエコチル調査で分かったことや子育て情報などを発信して、みなさんに楽しんでいただける紙面づくりをしていきたいと考えています。

「こんなことが知りたい！」といったご意見や、ご感想・ご要望などがありましたら、こびっと通信編集部までお寄せください。

また、みなさんに楽しくエコチル調査に参加していただけるように、様々なイベントも企画しています。ぜひ遊びにいらしてくださいね。

「エコチル調査に参加してよかった！」と思っていたように、スタッフ一同アクセル全開で取り組んでいきます！



* 連絡先 *

◆エコチル調査コールセンター

☎ 0120-53-5252

年中無休 9:00～21:00

環境省エコチル調査ホームページ

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>

◆エコチル調査甲信ユニットセンター (エコチルやまなし)

☎ 055-273-1258

土日祝日を除く 9:00～17:00

Eメール: ecochild-ksuc@yamanashi.ac.jp

◆WAON 謝礼ポイント専用ダイヤル

☎ 055-273-6775

土日祝日を除く 9:00～17:00