

2026

Vol. 29

KYOTO  
REGIONAL CENTER

.KYOTO  
.NAGAHAMA  
.KIZUGAWA

エコチル調査  
京都ユニットセンターと  
参加者のみなさまを  
つなぐ会報誌

# エコチルどすえ かわら版

なぞと  
アプリで謎解きに  
チャレンジしてみよう!

ちゅうせん おうぼしゃ  
抽選で応募者プレゼントもあるよ。  
くわ  
詳しくは次ページをチェックしてね。





# アプリを起動せよ… 秘密のボーナス・ステージへGO!



こんにちは！京都大学謎解き制作団体ハードナッツさんにご協力いただき、イベントに続いて謎解きパンフレット「封印された宝と3つの謎」ができました。イベントに参加できなかったみんなも、ぜひおうちで謎解きにチャレンジしてみてくださいね！



さらに、謎解きを楽しんでくれたみんなに、特別なキャンペーンのお知らせだ！

その名も…「アプリを起動せよ…秘密のボーナス・ステージへGO！」エコチル調査13歳以降調査用の「参加者ポータルアプリ」に、特別な【ボーナスクイズ】が届くよ！そして、このクイズにチャレンジしてくれた人の中から、抽選で豪華プレゼントが当たる大チャンス！



謎解きパンフレットを使うから、用意してね！

## さあ、アプリを起動して、 ボーナスクイズに挑戦しよう！



### このチャレンジに参加できるのは

#### ★中学生のみんな

★今、小学6年生で、中学生以降もエコチル調査を続ける手続きが終わっているみんな

##### ※6年生の保護者のみなさまへ

13歳以降調査の継続に同意いただいたお子さんが対象です。  
継続の意思がありながら同意手続きがまだの方は、ぜひ、お手続きをお願いします。  
なお、ボーナスクイズの配信は、**2026年6月30日(火)までにご同意いただいた方**が対象です。  
同意後約2週間で、お子さんのアカウントにボーナスクイズを配信します。

★今、小学5年生で、中学生以降もエコチル調査を続けてくれるみんな  
おうちの人と相談してね。

##### ※5年生の保護者のみなさまへ

- 3月になったら、「13歳以降調査」の案内を簡易書留でお届けします。必ずお受け取りください。
- エコチル調査を13歳以降も続けるかどうか、お子さんをご相談ください。
- 継続される場合、「参加者ポータルアプリ」というエコチル調査専用アプリをインストールして同意手続きを行ってください（詳しくは3月にお送りする説明書をご覧ください）。
- 同意手続き終了後、約2週間でお子さんのアカウントにボーナスクイズを配信します。なお、ボーナスクイズの配信は、**2026年6月30日(火)までにご同意いただいた方**が対象です。



※本企画はエコチル調査アプリを使用するため、13歳以降も調査を続けている方、または継続に同意いただいた方を対象としています。ご了承くださいませようお願いいたします。

### ボーナス・ステージへの道

#### ●参加方法●

#### 1 【クイズが届く日】

- **2026年3月10日(火)**
- この日、みんなのアプリにお知らせが届きます。  
※5年生・6年生で、3月10日(火)より後に同意してくれた人は、2週間前後で届くよ！

#### 2 【クイズの見つけ方】

- 「参加者ポータルアプリ」を開こう。  
参加者ポータルアプリのホーム画面が3月2日(月)に変更になります。ここでは、その新しい画面で説明するよ
- **【超・重要!】** ⚠️ おうちの人(保護者)のID・パスワードじゃダメ！必ず「君専用のID・パスワード」でログインしてね。
- ログインしたら、画面一番下にある「お知らせ」をタップ。
- お知らせの中から、題名に【ボーナスクイズ】と書いてあるのが目印。



「お知らせ」を  
タップ!

#### 3 【挑戦だ!】

- クイズを見つけたら、さっそく挑戦しよう!

### プレゼント応募はアンケートに答えるだけ!

#### ●応募方法●

ボーナスクイズを解き終わったら、  
応募まではあと一歩!

この「参加者ポータルアプリ」の「お知らせ」を、もう一度タップしてみてください!

今度は、題名に【キャンペーン】と入っているのが目印だ。

このお知らせを開いて、「アンケートに回答する」というボタンをタップして、答えるだけで、応募は完了です!

- **応募のしめきり: 2026年7月31日(金)まで**  
忘れないように、クイズを解いたらすぐ応募するのがオススメ!
- **プレゼントが当たった人には...**  
発表は、プレゼントを送ることでお知らせします(発送をもって発表に代えさせていただきます)。

### …………クイズのいろいろ…………

#### ★正解発表について

• クイズの答えは、アプリのお知らせの中に、隠されているよ!

#### ★「アプリじゃなくてWebでやってるよ」というみんなへ

- 大丈夫! Web (<https://www.jecs.nies.go.jp/#/>) からでも参加OK!
- **②【クイズの見つけ方】**と同じように「お知らせ」をチェックして、ボーナスクイズにチャレンジしてみてくださいね。そのあと、このページにある【応募方法】を見てアンケートに答えてね。

#### ★「やばい! ID・パスワードを忘れた!」そんな時は…

大丈夫、あわてないで!  
自分のIDやパスワードがわからない時は、おうちの人に確認してみてくださいね。おうちの人にもわからない場合は、おうちの人から下記の電話番号まで連絡してもらってね。

**京都・長浜地区のみんな**  
☎0120-858508 (平日9:00~17:00)  
**木津川地区のみんな**  
☎080-7012-8512 (平日10:00~17:00)  
それでは、**2026年3月10日(火)**のボーナスクイズの配信をお楽しみに!  
たくさんのご応募、お待ちしております!

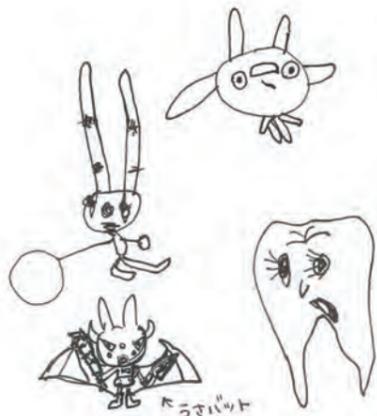
# イラスト・メッセージ紹介

かわら版 28 号のキャンペーン「クロスワードに挑戦！」では、クロスワードの回答（クロスワードの答えは裏表紙にあるよ！）だけでなく、たくさんのイラストやメッセージが届きました。お送りくださったみなさん、

本当にありがとうございました！  
みなさんからのイラストやメッセージは、ホームページ「それゆけエコチルキッズ」で紹介しています。その中からいくつかこちらでもご紹介します。

ペンネーム

つったん さんより



ペンネーム

mabu さんより



ペンネーム

SARA さんより



ペンネーム

ツジムラ さんより



ペンネーム

はなちゃん さんより



ペンネーム

キツツキ さんより



## Web質問票キャンペーン「スマホ&タブレットスタンド」

中学1年生の間に、Web質問票に答えてくれた中学2年生のみなさんにお届けしているノベルティ「スマホ&タブレットスタンド」をご紹介します。11歳質問票返送キャンペーンのノベルティ「国産ヒノキ間伐材のエコおはし」と同じく、国産ヒノキが原材料です。木のぬくもりを感じ取ってもらえたら嬉しいです！

薄型タブレットやスマートフォンを置くことができます。文房具を置いたり、薄い本を立てかけることもできるよ☆とっても便利なので、いろいろな使い方をしてみてください！使い心地や感想を、ホームページ「それゆけエコチルキッズ」からぜひ送ってね。かわら版やHPに掲載されるかも!?

とっても便利だよ!



## 小学6年生になったら

### 学童期検査へGo!

- 1 採尿**  
朝一番の尿を、1本分採ってきてね!
- 2 身体計測**  
身長・体重・体脂肪・筋肉量を測るよ
- 3 皮膚観察**  
ヒジやヒザなどの皮膚を少し見せてね
- 4 パソコンを使った検査**  
最初に少し練習をしてから本番にチャレンジ!

※まもなく案内をお届けします。  
採血をお願いする方には事前にご連絡いたします。

参加したエコチルキッズの声

「簡単だったよ!」  
「楽しかった。もっとやりたかった!」

学童期検査について詳しくはこちらをご覧ください。



## 第1回エコチル調査全国フォーラムに行ってきました



2025年11月1~2日にかけて、「第1回エコチル調査全国フォーラム」が、東京大学本郷キャンパス内の山上会館と伊藤国際学術研究センターで開催されました。

エコチル調査に関連した書道や短歌作品の展示のほか、

## これまで詳細調査に参加している新小学6年生は

### 12歳詳細調査へGo!

- 1 採尿**  
朝一番の尿を、1本分採ってきてね!
- 2 身体計測・皮膚観察など**  
身長・体重・体脂肪・筋肉量に加えて、腹囲・頭囲、血圧も測るよ  
皮膚も少し見せてね
- 3 採血**  
結果が返却されるよ
- 4 パソコンとiPadを使った検査**  
最初に少し練習をしてから本番にチャレンジ!

※3月以降、案内をお送りしたのち、個別に日程調整のご連絡をいたします。

スタッフから

2年ごとに詳しい調査に参加してくれてありがとう!  
12歳でもよろしく願います。

詳細調査について詳しくはこちらをご覧ください。



かるた大会も開催されました。

また、セッション会場では、エコチル調査の研究者をはじめ、小学生、中学生、高校生が、それぞれの研究を発表しました。協力企業による化学分析機器展示コーナーでは、エコチル調査で採取した検体の分析方法などを、機器やパソコンを使って実際に体験できました。

エコチル調査は、全国の大学や研究機関、企業が関わっている大きな調査です。若い世代の方々にも、興味関心を持っていただいているのだなと改めて実感し、スタッフにとっても貴重な体験となりました。エコチル調査全国フォーラムは、2026年度も開催されるそうですので、みなさんもぜひ、チェックしてみてくださいね。

# 学校検尿で気を付けること

八角 高裕

(やすみ たかひろ)

京都大学大学院医学研究科 エコチル調査京都ユニットセンター特定教授/  
小児科医師



みなさんは毎年学校で「おしっこ」の検査(学校検尿)を受けていますよね。今回は、学校検尿の前に注意することをお伝えしますね。

尿(おしっこ)は、血液に溜まった老廃物や余分な水分を排泄するために腎臓で作られます。腎臓が悪くなると尿が出にくくなって身体が浮腫むようになりますが、こういう症状は腎臓の機能がかなり低下しないと出てきません。学校検尿は、腎臓の病気を早く見つけるために毎年行うことが決まっております、尿潜血(尿に赤血球が漏

れ出てくること)と尿蛋白(尿に蛋白質が漏れ出てくること)を調べます。加えて、糖尿病の早期発見のために尿糖(尿にブドウ糖が漏れ出てくること)も調べます。病気を早く治療することで腎臓が悪くなることを防いだり、糖尿病の合併症を予防することができる大切な検査ですが、正しいやり方をしないと偽陽性(本当は異常が無いのに異常があるという結果が出ること)で再検査になったり、偽陰性(本当は異常があるのに正常という結果がでること)で病気を見過してしまふことがあります。

## 学校検尿の前に注意すること

- 前日は激しい運動を避けましょう。クラブ活動などの激しいトレーニングによって尿潜血や尿蛋白が陽性になることがあります。
- 前日は夜にお風呂に入り陰部を清潔にしておきましょう。尿にばい菌が混入すると偽陽性の原因になります。同じ理由で、尿は必ず提出する当日に採取しましょう。採取してから検査するまでの時間が長いほど、ばい菌が繁殖しやすくなります。
- 検査するのは寝ている(横になっている)間に膀胱(尿を貯める袋の役割をする臓器)に貯まった尿です。  
これは、起立性蛋白尿(立っている間だけ尿に蛋白が漏れ出てくる心配不要の体質)の影響を避けるためです。寝る前にトイレに行って膀胱を空っぽにしておき、朝起きたらすぐにトイレに行って尿を採取しましょう。
- 生理中は正しく評価できないため、可能であれば終了後数日経ってから検査しましょう。インフルエンザなどで高熱が出た場合も、病気がしっかり治ってから検査するのが理想です。
- 検査の数日前から大量のビタミン摂取を避けましょう。普通の食事や飲み物は大丈夫ですが、サプリメントやビタミンが補充されているドリンクなどは偽陰性の原因になります。



エコチル調査でも学童期検査や詳細調査で検尿をお願いしていますが、注意することは同じです。正しい検査ができるようにご協力をお願いします。



京都大学医学部附属病院  
疾患栄養治療部  
管理栄養士

田中 友  
(たなか ゆう)

## トッピング自由自在 自宅で簡単ピザ

### 【作り方】

- ①ボウルにピザ生地材料 A を全部入れて、粉っぽさが無くなるまで手でよく混ぜる  
お子さんが「こねる係」でも!
- ②クッキングシートと生地に打ち粉をして、クッキングシートの上で生地をめん棒で薄くのぼす  
めん棒がない場合は手でのぼしましょう!
- ③オーブンを 220℃ に予熱する
- ④薄くのぼした生地にケチャップをぬって、トッピングをのせる
- ⑤予熱が完了したらオーブン(220℃)で10分焼く  
※チーズがこんがりトロけたら完成!  
※焦げそうなら途中でアルミホイルを軽くかぶせても OK!



子どもも大人も大好きなピザは、色々なトッピングを楽しめる人気メニューです。具材を工夫すれば1品でも栄養がしっかり摂れます。今回は、発酵無しで簡単に作れるピザをご紹介します。作る楽しさとおいしさを味わえるピザをぜひ作ってみてください!

### 【材料(直径20cm・1枚分)】

※オーブンのサイズに合わせて、スクエア型や2枚に分ける等、調節してみてください。

〈ピザ生地:A〉

- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- プレーンヨーグルト 80g
- オリーブオイル 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 薄力粉(打ち粉) 適量



〈トッピング例〉

- ケチャップ
- ピーマン
- ミニトマト  
(★小さいお子さんが食べる場合は必ず薄切りや半切りなどにカットしましょう)
- ツナ缶(油漬)
- マヨネーズ
- ピザ用チーズ



### 【ツナ缶についてのご紹介】

ツナ缶は未開封であれば長期保存が可能であるため、自宅にストックとして蓄えやすい食品です。また、原材料のマグロやカツオにはアミノ酸スコア100の良質なたんぱく質が含まれており、ツナ缶1缶からおおよそ10gのたんぱく質を手軽に摂ることができます。

#### 100g当たりのツナ缶栄養量

(日本食品標準成分表2025年版(八訂)参照)

\*商品によって異なります

- 水煮: エネルギー 49~67kcal たんぱく質 11.2~12.8g
- 油漬: エネルギー 185~202kcal たんぱく質 12.4~13.2g  
(★ピザでは油漬の方がおすすめ!)

※トッピングはゆで卵スライス、ベーコン、ロースハムなどもおすすめです。ツナ缶は、コーンやブロッコリー、パプリカなども相性がいいです。

### 感想送ってね!

自宅で作る簡単ピザの写真や感想、お待ちしております!



## 要予約 発達・健康相談のお知らせ

京都ユニットセンターに登録されているエコチル調査参加者の方を対象に、小児科医が無料で個別にご相談を承ります。お子さんの健康や発達に関して心配なこと、気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

※薬や診断書は出ませんので、ご了承ください。

※事前予約制です。お電話またはHPからお申し込みください。

※お申し込みから1～2週間で調整いたします。

相談方法: **対面** (会場:京都大学) **WEB・電話**

担当:八角 高裕 **開催日時:**水曜日15時30分以降

お問合せ

京都・長浜地区: ☎️ 0120-858508 (平日 9:00-17:00)

木津川地区: 0774-51-1343 (平日10:00-17:00)

## ホームページのURLが変わりました

京都ユニットセンターのホームページ「エコチルどすえ@京都」のURL(ドメイン)が変更になりました。

旧URL

<https://ecochil-kyoto.jp/>

新URL

<https://ecochil.med.kyoto-u.ac.jp/>



当面の間は新サイトに自動的に転送されますが、「ブックマーク」や「お気に入り」に登録されている方は、お手数ですが設定の変更をお願いいたします。

## 質問票返送キャンペーン

京都ユニットセンターオリジナル企画として、対象の質問票をご提出くださった方に、感謝をこめてプレゼントをお贈りしています。12歳のキャンペーンでは質問票をお届けするすべての方が対象で、プレゼントは質問票に同封しているので、ぜひあけてみてくださいね!

11歳 オリジナルお箸

11歳質問票1冊

12歳 オリジナル多機能ペン

12歳のみんなに!



お手元がない場合は再送しますので、京都 UC までお気軽にご連絡ください。

## 変更はありませんか?

住所や電話番号などが変更になりましたら、下記の通りご対応をお願いいたします。

お子さんが小学生の場合

「登録内容変更届」にご記入いただき、質問票などと一緒にご返送ください。

中学生の場合

参加者ポータルアプリのマイページから、保護者、お子さんそれぞれで変更をお願いいたします。

※ご変更は電話でも承っています。

京都・長浜地区の方は ☎️ 0120-858508

木津川地区の方は080-7012-8512までご連絡ください。

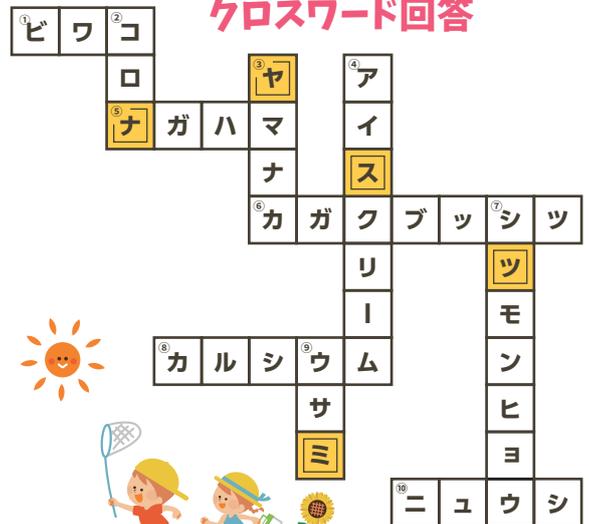
## 感想お待ちしております!

今回、かわら版とともに、謎解きパンフレットをお届けしました。楽しんでいただけましたか? また、表紙の雰囲気も少し変えてみました。春の鴨川の景色は、いかがでしたでしょうか。これらの感想を、HPの投稿フォームよりお待ちしております!



かわら版28号

## クロスワード回答



二重ワケの答え

ナツヤスミ



環境省エコチル調査

京都ユニットセンター



京都大学大学院医学研究科 エコチル調査京都ユニットセンター

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53 分子生物実験研究棟117号室

Tel: 075-366-7400 ☎️ 0120-858508 (平日 9:00~17:00)

Mail: [info@ecochil-kyoto.jp](mailto:info@ecochil-kyoto.jp) HP: <https://ecochil.med.kyoto-u.ac.jp/>



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用