



アプリをダウンロードしてみよう!



かんたん
とろろくのながれ

※一部画面を省略しています。



ねりますくすくアプリ

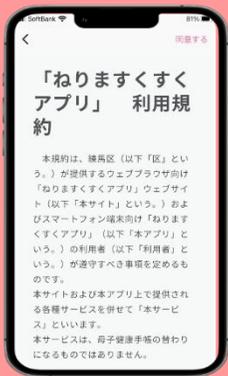
ねりすく

①



'新規登録'をタップ

②



'同意'をタップ

③



'PHR連携不要の方は~'をタップ

④



'手動登録'をタップ

⑤



名前・生年月日・
メルアド・PW
を入力し、登録。
次のページで、
住まいの地域、
お知らせ登録をして
完了!

つかいかたミニガイド



らくらくスケジュール
~自動で予防接種スケジュールを作成~

役立つ情報をゲット
~月齢や妊娠週数に合わせた情報をお届け~

家族でシェア
~お子さんの日々の成長を家族で共有~

ここには書ききれない
機能が盛りたくさん!



←←←ダウンロードのこと

機能のこと→→→



PHR連携はあとから追加OK!
その他、詳しい登録方法や使い方はこちら⇒



ねりますくすくアプリとは？



ねりますくすくアプリ（ねりすく）は、妊娠期から子育て期に活用できる練馬区公式の電子母子手帳アプリです。すくすく育つお子さんの成長を楽しみながら記録できます。紙の母子手帳の機能を補いつつ、アプリならではの機能で、忙しいママ・パパの子育てをサポートします。まずは、ダウンロードしてみてください。

◆ 母子手帳をより便利に

- ① 手間のかかる成長曲線を自動作成
- ② 健診記録や予防接種歴を自動記録

◆ アプリでさらに便利に

- ① 予防接種自動スケジューリング
- ② 区からのお知らせ配信
- ③ 医療機関、子育て施設検索
- ④ 写真付きの成長記録
- ⑤ 日々の成長を家族で共有



特におすすめする機能を3つ紹介します。

おすすめ その1

予防接種の自動スケジューリング

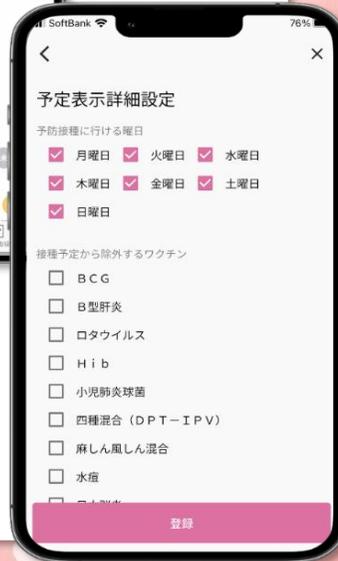
メリットポイント

- ・たくさんある予防接種を自動で！
- ・いつから何が打てるかすぐわかる！

以前より好評だった予防接種の自動スケジュール機能を今回も搭載。

ワクチンの接種状況がすぐわかります。また、お子さん一人ひとりに合わせた設定でスケジュールリングができます。

一番人気の機能です！



登録

おすすめ その2

PHR連携 ※1※2

メリットポイント

- ・区の記録がそのままアプリに。
- ・なにより、手入力しなくていい！

通常の母子手帳アプリは、全て手入力をするため、なかなかの手間。

ねりすくでは、PHR連携すると、練馬区で受けた健診記録や予防接種歴が、自動的にアプリに記録されるので、らくちんです！

また、健診記録から、自動的に成長曲線を作成できます。

※1 希望者のみ

※2 PHR連携を利用するには、担当の保健相談所窓口でお申し込みが必要です。

ねりすく
独自機能！



おすすめ その3

お知らせの情報配信

メリットポイント

- ・ママにもお子さんにも役立つ情報がタイムリーに届く！

妊娠週数や月齢に合わせた保健師からのアドバイスや、親子で楽しめる子育てイベントなど、役立つ情報も随時発信しています。

また、配信してほしいカテゴリを選択したり、プッシュ通知を設定したり、自分に合わせてカスタマイズができます。

担当者
おすすめ！



お知らせの一例・・・

■【出産後のママのからだ】

生まれたばかりの赤ちゃんの育児は24時間体制ですが、まだまだママの体は無理できない時期です。悪露は、この時期には量が減り、茶色～黄色に変化してくる頃です。まだ鮮紅色や量が多い（月経の多い時くらい）場合には受診しましょう。

■【出産後のママのこころ】

出産後はイライラしたり、涙もろくなったり、自信がなくなったり・・・ホルモンバランスの影響で気持ちが不安定になりがちです。ゆったりした気持ちで赤ちゃんに接するためにも、一人で頑張り過ぎず周囲の人にサポートしてもらいましょう。上手に周囲を頼ることも楽しい子育ての秘訣です。