

# ねんねナビご利用方法

この度は、ご協力いただきありがとうございます。  
以下のとおり、ねんねナビのご利用開始に必要な情報をご案内申し上げます。  
**紛失したり、第三者に渡したりしないよう、大切に保管してください。**

事前にLINEの友だち登録をお願いします

- ※ LINEアプリで、以下のQRコードを読み取り、利用者専用公式アカウント「ねんねナビ」を友だちに追加してください



以下は、ねんねナビを利用するときに必要な情報です

- ※ 右の認証画面が表示されたときに、以下のグループコードを入力して「グループコード送信」ボタンをタップしてください。
- ※ 一度送信すると、再度入力する必要はありませんが、一週間以上アプリを使用しなかった場合、再度右の画面が表示されることがあります。その際は、お手数ですが再度ご入力ください。

グループコード	iy3-xsq
---------	---------

**※グループコードは、他人に知られないようご注意ください**



ねんねナビの詳細な操作方法は、ねんねナビ内の「MENU」→「マニュアル」をご参照ください。

約半年間、ご協力よろしくお願ひいたします。

# ご利用カレンダー

ログインしたときに、生活習慣入力を始める日（第〇日曜日）を選択いただきます。  
週の列が「1」と書かれている行を、ご自身が指定した第〇日曜日と読み替えてください

<1ヶ月目>

週	日	月	火	水	木	金	土	
1			生活習慣入力					
2	→					アドバイス配信 学習コンテンツ① +ヒント集		
3								
4						学習コンテンツ②		

<2ヶ月目>

週	日	月	火	水	木	金	土	
1			生活習慣入力					
2	→					アドバイス配信 学習コンテンツ③		
3						学習コンテンツ④		
4								

<3ヶ月目>

週	日	月	火	水	木	金	土	
1			生活習慣入力					
2	→					アドバイス配信		
3								
4								

<4ヶ月目>

週	日	月	火	水	木	金	土	
1			生活習慣入力					
2	→					アドバイス配信		
3								
4								

<5ヶ月目>

週	日	月	火	水	木	金	土	
1			生活習慣入力					
2	→					アドバイス配信		
3								
4								

<6ヶ月目>

週	日	月	火	水	木	金	土	
1			生活習慣入力					
2	→					アドバイス配信		
3			アンケート入力					
4								