

2021年12月13日

世界でも著しく睡眠時間が短い<sup>※1</sup> 日本の赤ちゃんの睡眠改善を目指し  
乳幼児向けの「睡眠サポートプログラム」を  
専門家監修のもと開発  
今より子育てアプリ「こぺ」にて提供開始

江崎グリコ株式会社は、乳幼児向けの「睡眠サポートプログラム」を専門家監修のもと開発し、2021年12月1日(水)より子育てアプリ「こぺ」にて、無償提供を開始しました。アプリ「こぺ」内の「育児ログ」機能に入力されたログデータから、乳幼児の睡眠を分析し、睡眠の質の改善へと繋げる様々なアドバイスをお届けします。

●「睡眠サポートプログラム」開発背景

近年の研究から、乳幼児期の睡眠の質や量が、その後の心身の発達に重要な役割を果たしていることが分かってきています。その一方で、日本の乳幼児は海外と比べ、著しく睡眠不足だと言われており、ニュージーランドやイギリスの赤ちゃんの1日の総睡眠時間は13時間を超えるのに比べ、日本は11時間というデータ<sup>※1</sup>もあります。さらに当社の調査<sup>※2</sup>でも、約7割の親が午後9時までに子どもを寝かせることを理想としながらも、実際に寝かせることができているのは5割以下であることが分かりました。子どもの健やかな成長を応援する「Co 育て PROJECT」<sup>※3</sup>に取り組む当社では、子どもの睡眠不足の解消も重要課題の一つと捉え、課題解決をサポートする活動を開始。この度、子育てアプリ「こぺ」にて、「睡眠サポートプログラム」の提供をスタートしました。



※1 出典: Mindell JA. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Med 2010, pp.277

※2 出典: Web調査、調査時期: 2021年10月4日、対象者: 長子0~2歳までの子育て家庭、かつ、配偶者と同居している20歳~49歳の既婚者(N=800)。

※3 江崎グリコが展開するプロジェクトの名称。Communication(和気あいあいと)・Cooperation(上手に協力しながら)・Coparenting(一緒に子どもを育てる)の3つの“Co”を取った造語で、赤ちゃん和家人のココロとカラダの健康を実現する子育てスタイル「Co 育て」の実践普及を目指す。

●「睡眠サポートプログラム」について

- ・「睡眠サポートプログラム」は、アプリ「こぺ」内の「育児ログ」機能に入力された2週間のログデータから、子どもの睡眠を分析し、改善へと繋げる様々なアドバイスを行うものです。
- ・レポート詳細画面では、睡眠状況に応じたパーソナライズドアドバイスを見ることができます。
- ・本プログラムは、子どもの睡眠の専門家である、熊本大学名誉教授 三池輝久氏にご監修いただいています。
- ・本プログラムの対象は、月齢3ヵ月目~未就学児までの子どもとしています。また、どなたでも無料でご利用いただけます。



『睡眠サポートプログラム』画面(イメージ)

## ●使用方法



## ●監修者コメント

熊本大学 名誉教授／日本眠育推進協議会理事長／小児科医  
三池 輝久(みいけ てるひさ)氏

子どもにとって睡眠は、脳を創り、育て、守り、修復し、働きを維持し高めるための大事な時間で、全身にある体内時計を調整する時間でもあります。この体内時計は2歳までにほぼ完成し、一生にわたって生命維持機能を整えていきますから、適切な体内時計こそ「生涯の心身健康を維持する守り神」なのです。ですから、「寝る」「起きる」リズムを正しく身につけるサポートをするために、いまのお子さんの睡眠を記録してみましょう。



## ●子育てアプリ「こぺ」について

「妊娠から1000日間」は、子どものココロとカラダの基礎をつくる大切な時期。「こぺ」は、その時期の子どもの健やかな成長と、家族みんなと協力して子育てを行う“Co 育て”をサポートするために2019年3月から提供を開始した無料アプリです。子どもの成長を簡単に記録できる育児ログや専門家監修のお役立ち記事、また育児に特化したタスクを管理するTo Doリストなど、育児に役立つ機能が多数搭載されています。

### ・利用方法

検索サイトから「グリコ こぺ」と検索し、OSに合わせたページにアクセス、またはスマートフォンなどで下記URLか、右記QRコードからサイトへアクセスし、アプリをダウンロード。

iOS : <https://cope.onelink.me/6MTg/4e2f1f5a>

Android : <https://cope.onelink.me/6MTg/7776893e>



Glico グループは“事業を通じ社会に貢献する”を使命に、創業以来、子どものココロとカラダの健やかな成長に寄与する事業に取り組んできました。それらの使命とともに「Co 育て PROJECT」を社会のために役立て、皆様のより豊かな生活の実現に貢献し続けます。

