

ねんねナビ

を使ってみませんか？

夜、眠るまでに
30分以上かかる

夜中に2回以上
起きる

起きるのが
8時を過ぎる

お昼寝が
2時間半を超える

お布団に入るのが
22時を過ぎる

ねんねナビはお子さんの眠りに関するアドバイスをスマートフォンにお届けし、お悩みを解決するアプリです。

お子さんの
生活リズム
チェック

できることから
気軽に
スタート

大学の専門家
チーム監修AIが
アドバイス！

ねんねナビは大阪大学の登録商標です



大阪大学の専門家チーム作成動画
「ねんねの大切さ」もご覧ください！

ご視聴はコチラ→



生活リズムが整い、

夜間に

しっかり

眠ると・・・



日中ゴキゲンで過ごせる

お子さんのイヤイヤや落ち着きのなさは寝不足のサインかも？



病気になりにくい身体に

免疫がしっかりはたらき、病気になりやすく＆回復しやすくなります



脳のすこやかな発達を助ける

夜間のまとまった睡眠が、子どもの脳の発達を支えてくれます



育児ストレスの軽減

生活リズムが整うと、家族みんなにゆとりができ笑顔がふえます



入学・職場復帰がスムーズに

今からのリズム作りで、育休明けの学校生活もスムーズになります

まずは、8日間の記録にチャレンジ！

3～6か月目ごろに
効果を感じられます
詳しくは裏面をチェック

Step1 記録する

8日間、お子さんの生活リズムを記録します



Step4 チャレンジする

2週間、チャレンジを
続けてみましょう



今日も〇時までに
カーテンを開けよう！



1ヶ月間のサイクル

Step2 アドバイスをもらう

記録をもとに、
あなたにあわせたアドバイスと
チャレンジ提案が届きます



朝〇時までにカーテンを開け、
光をあびせてみませんか？

鉄分入りのおやつを
試してみませんか？

ぬいぐるみの「ねんねのお友達」
を作ってみませんか？

Step3 チャレンジを宣言する



チャレンジする提案を
1つ選びます
無理のないものを選んで、気軽にはじめましょう

記録とチャレンジを続けると少しずつ生活リズムが整います！

大阪大学大学院 連合小児発達学研究所 谷池雅子 特任教授(常勤)が監修した情報をお届けします！

子育てに関するさまざまな情報があふれかえる現代、

なにを信用したらよいかわからない方も多いのではないのでしょうか？

ねんねナビは、**子どもの睡眠と発達について長い間研究を重ねた医師と心理士が、**

お子さんのすこやかな発達と子育てをサポートしたいとの思いで開発しました。

夜間にしっかり眠り生活リズムを整えることは、親御さんの負担を減らすだけでなく、

お子さんの身体や脳、こころの発達にとっても大切です。

この時期だけでも幼児の生活リズムを優先してみませんか？

医学的なデータに裏付けられた「ねんねナビ」は、ご家庭の状況に配慮しつつ、

よい発達の環境となるように考えたアドバイスをお届けします。ぜひご活用ください。



大阪大学大学院
連合小児発達学研究所
谷池 雅子 特任教授(常勤)

研究内容は
こちらから



ねんねの大切さは
こちらから



利用者の **9割** が **眠りの改善** を実感、

6割 が **子育てに自信がついた・不安が減った** と回答しています



Aさん
主婦
お子さん1人
(2歳)

昼寝をしないし夜も寝ない、夜泣きもあり困っていました。日中は子どもと2人きりで過ごしていたので、ねんねナビからの「今日もおつかれさま」などちょっとしたメッセージに励まされました。

日々の記録がグラフで確認できるので、生活の振り返りができたのもよかったです。少しの変化でも「改善してますね！」とほめてくれるので、**子育ての自信につながりました。**

子どもが2人とも夜中に何度も起きて困っていました。やればいんだらうなと思っていたことを、**ねんねナビが具体的に指示してくれたので** 行動するきっかけになりました。

アドバイスを毎日心がけるようになり、選ばなかったチャレンジを試してみることもありました。**ねんねナビからのメッセージは家族に寄り添ってくれていると感じて、** 共働きでも取組みやすかったです。



Bさん
会社員
お子さん2人
(9歳2歳)



Cさん
会社員
お子さん2人
(6歳3歳)

保育園の先生から寝る時間が遅いと指摘され、どうしたらいいんだろうと困っていました。ねんねナビは、忙しい私にもできそうなことをアドバイスしてくれました。

何から手をつけようかと迷うところを1つずつ提案してもらえるので 取り組みやすかったです。**家族全体の生活リズムが整って毎日** がスムーズになり、**笑顔で過ごす時間が増えました。**

トライアル お申し込み方法

対象：伊丹市在住で1歳6か月から3歳12か月のお子さんがいらっしゃる保護者様

利用方法：「ねんねナビのご利用方法」をご確認ください

定員：16名(先着順)

ご利用期間：令和6年12月～令和7年6月までの6ヶ月

*ログイン時期により、ご利用期間は異なります。

※本サービスは無料でご利用いただけますが、通信料はご負担いただけます。

※ねんねナビの詳しい操作方法は、ねんねナビ内の「MENU」→「マニュアル」をご参照ください

お問い合わせ先 伊丹市役所 次世代育成課 TEL 072-784-8167

利用料金

無料