

伊丹市にお住まいのみなさまへ

こどもの眠りのアドバイスサービス

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



小児睡眠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



入園入学・職場復帰がスムーズに

今からのリズム作りで、育休明けの仕事復帰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

※最低3日間の記録でもアドバイスを受ける事は出来ます

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？



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
カーテンを開けよう！

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！

※ねんねナビは、特許6920731号（出願人国立大学法人大阪大学）を使用しています

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
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。**

子どもが2人とも夜中に何度も起きて困っていました。
やればいんだろ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、共働きでも取り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)

【お申し込み方法】

対象： 伊丹市在住(※1)の1歳半～3歳12か月までのお子さんがいらっしゃる保護者

方法： 右記QRコードより電子申請にて申請。

申請後に、必要なID・パスワード等をメールにてお送りします。

定員： 100名

ご利用期間： 令和8年6月1日(月)から令和9年3月31日(水)までの6ヶ月間
(令和8年10月以降に申し込みされた場合、利用期間が短くなる可能性があります。)

※1 伊丹市在住に限りご利用が可能です。ID・パスワードを第三者に譲渡することはできません。

※2 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： 伊丹市教育委員会事務局 こども未来応援課 ねんねナビ担当

TEL 072-784-8167 (月～金 9:00～17:30) ※7月より 月～金 9:00～17:00

利用料

無料

※2

電子申請は
こちらから

