

吹田市にお住まいのみなさまへ

子供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  
生活習慣  
改善

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？



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**



病気になりにくい身体に

免疫 がしっかりはたらき、病気になりにくく&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、子供の脳の発達を支えてくれます



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

ねんねナビの使い方は  
とってもカンタン！

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

1

子供の生活リズム  
を数日間入力



起きた時刻、寝た時刻、ごはん  
の時刻などをアプリに記録

2

アプリに5つ  
アドバイスが届く

今日も〇時まで  
カーテンを開けよう！



あなたにあった専門家監修の  
ねんねアドバイスが届きます

3

1つ選んで  
チャレンジ！



毎日のちょっとした工夫で、  
こどもの睡眠がぐんと改善！

①~③を数か月繰り返します。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、**子供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。

研究内容は  
こちらから



このアプリの利用者がねんねの変化などを実感されています (2025年度 利用者128人の3か月後のアンケート結果より)

<子供>30分以内に  
眠りにつく割合

38% → 63%

<子供>夜中起きるのが  
週2回以下になった割合

54% → 63%

<保護者>イライラを  
感じにくくなった割合

45% → 63%

<保護者>疲れを  
感じにくくなった割合

27% → 54%



Aさん  
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。

子供が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、共働きでも取り組みやすかったです。



Bさん  
お子さん2人  
(9歳 2歳)

## <お申し込み方法>

対象：吹田市在住の1歳6か月～3歳11か月までのお子さんがいらっしゃる保護者様

方法：右記QRコードより電子申込システムにて申請。

申請後に、必要なグループコードをメールにてお送りします。

ご利用期間：令和8年4月1日から令和9年3月31日までの6か月間

(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。)

※グループコードは再度入力が必要となる場合がありますので、控えて保管してください。

※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きます。

※吹田市在住に限りご利用が可能です。グループコードを第三者に譲渡することはできません。

お問い合わせ先：吹田市 児童部 すこやか親子室

TEL 06-6339-1214・1215(月～金：9:00～17:30)

利用料金

無料

電子申込は  
こちらから

