吹田市にお住まいのみなさまへ

子供の睡眠改善アプリ

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、子ども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**

まずは、8日間の記録にチャレンジ！

日曜スタート

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

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

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科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のかわからない方も多いのではないでしょうか？

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、保護者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、御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
▼

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。**

＜お申込み方法＞

対象：　吹田市在住（※１）**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**

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等をメールにてお送りします。

ご利用期間：令和７年６月１日から令和８年３月31日までの６か月間
（令和７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。）

利用料
無料※2

※１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。
※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きます。

電子申込は
こちらから
▼

お問い合わせ先：吹田市　児童部　すこやか親子室　ねんねナビ担当
TEL　06-6339-1214・1215（月～金：9：00～17：30）