

# こどもの眠りの応援アプリ

# ねんねナビ<sup>®</sup>

ねんねナビは大阪大学の登録商標です

「ねんねナビ」で、こどもの眠りをサポート！  
毎日の育児がちょっとラクに♪こどももすくすくすこやかに

----- \ こんなお悩みありませんか？ / -----



- ✓ 寝かしつけや夜泣きでぐったり…
- ✓ 朝なかなか起きず、機嫌が悪い…
- ✓ 昼間もぐずりやすく疲れる…



その原因、「ぐっすり眠れていないこと」かもしれません。

眠りは、こどもの心と体の成長にとっても大切。

生活リズムを整えば、育児ストレスも軽くなります。

正しい知識で、安心できる子育てをサポートします。



ねんねナビの使い方はとってもカンタン！

1

こどもの  
生活リズムを入力



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

今日も〇時までに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！

お問い合わせはこちら

鳴門市  
こども家庭センター

住所：鳴門市撫養町南浜字東浜24番地2  
電話：088-684-1095

# こどもの眠りの応援アプリ

## ねんねナビ<sup>®</sup>

ねんねナビは大阪大学の登録商標です

利用者の90%が  
眠りがよくなったと  
実感！！

### 使ってよかった！の声が届いています



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。

こどもが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)

### 監修者の思いを聞いてきました



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)

ねんねナビは、こ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。

### ねんねナビのご利用について

対象	鳴門市在住の1歳6か月～3歳12か月までのお子さんと保護者様
利用方法	お申込後にお渡しする「ねんねナビのご利用方法」をご確認ください。
申込み方法	下記の二次元コードを読み取りお申込みください。
定員	50名
締め切り	令和9年3月末
利用料金	無料 ※通信料はご負担いただきます。

ロゴフォーム二次元コード



↑こちらからお申込みください。



### お問い合わせはこちら

鳴門市 住所：鳴門市撫養町南浜字東浜24番地2  
こども家庭センター 電話：088-684-1095

※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