赤ちゃんの成長・発達記録アプリ：体重、身長、発達段階の記録方法

赤ちゃんの体重・身長・頭囲・発達のマイルストーンを、プライバシーを守るオフラインアプリ1つで記録。MimiLogは無料でアカウント登録も不要です。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: August 3, 2026 • 健康とフィットネス

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



赤ちゃんの成長と発達を記録する意味

赤ちゃんの最初の1年は「はじめて」の連続です。はじめての笑顔、はじめての寝返り、はじめての離乳食、はじめての一歩。こうした瞬間はあっという間に過ぎ、それにまつわる数値も同じ速さで消えていきます。しかし成長の計測値と発達のマイルストーンは、思い出としての価値だけではありません。医学的にも意味を持つ情報です。赤ちゃんの成長・発達記録アプリは、ばらばらな記憶を、小児科医が実際に活用できる整理された記録へと変えてくれます。

この記事では、何を、どのくらいの頻度で記録すべきか、正常な範囲とはどのようなものか、そしてMimiLogがどのようにして完全でプライベートな成長記録を簡単に残せるようにしているかを解説します。アカウント登録も、定額料金も、データの共有も一切ありません。

成長の記録に本当に含まれるもの

成長の記録は身長と体重だけにとどまりません。完全な記録には次の項目が含まれます。

- 体重：最も注目される数値です。小児科医はWHOの成長曲線に記入し、パーセンタイルの推移を確認します。急な減少や増加の停滞は注意すべきサインです。
- 身長（身長・身長長）：2歳までは寝かせた状態で（仰臥位身長）、その後は立位で測定します。年齢別の身長パーセンタイルは骨の成長を反映します。
- 頭囲：保護者が見落としがちですが、小児科医にとっては非常に重要です。最初の2年間は脳の発

育が頭囲を決めます。異常な数値は神経学的な問題を示すことがあります。
- 身長に対する体重の比率：体格を示すおおよその指標です。赤ちゃんは体重のパーセンタイルが高く、身長のパーセンタイルが低いこともあります。それぞれの数値単独よりも、この比率のほうが重要です。

身体計測に加えて、発達のマイルストーンは数値に文脈を与えてくれます。

- 粗大運動：寝返り、おすわり、つかまり立ち、歩行
- 微細運動：手を伸ばす、つかむ、指先でつまむ、自分で食べる
- 言語：クーイング、喃語、初語、二語文
- 社会性：ほほえみ、視線を合わせる、人見知り・後追い、平行遊び
- 認知：物の永続性、因果関係の理解、問題解決

どのくらいの頻度で測るべきか

米国小児科学会は、生後1、2、4、6、9、12、15、18、24、30か月での健診を推奨しています。各健診で医師が体重・身長・頭囲を測定します。ただし健診と健診の間は、家庭での計測、特に体重測定で補うことができます。

家庭で記録する場合の目安は次のとおりです。

- 新生児：最初の1か月は毎週体重を測定（出生時体重は生後2週間で戻り、その後は週150〜200gの増加が目安）
- 生後1〜3か月：2週間ごとに体重測定
- 生後3〜6か月：月1回の体重測定
- 生後6か月以降：月1回、または健診のタイミングで

家庭での身長測定は少し難しいものの、平らな場所と手伝ってくれる人がいれば可能です。頭囲は柔らかいメジャーで頭の最も太い部分を測れば簡単です。

成長パーセンタイルの読み方

パーセンタイルは成績ではありません。体重が15パーセンタイルの赤ちゃんは低体重という意味ではなく、同じ月齢の85%の赤ちゃんより軽いというだけで、その子の遺伝的な体質からすればまったく正常です。大切なのは次の点です。

- 一貫性：いつも20パーセンタイル前後にいる赤ちゃんは順調に育っています。一方、2回の測定の間に60パーセンタイルから20パーセンタイルへ下がった場合は、原因を調べる必要があります。
- バランス：体重と身長のパーセンタイルはおおむね釣り合っていますか。大きなずれは授乳・食事や吸収の問題を示すことがあります。
- 推移の向き：成長曲線は継続的に右肩上がりであるべきです。平坦になったり下がったりする曲線には注意が必要です。

MimiLogに計測値を継続して記録していけば、こうした判断を可能にする推移のデータが積み上がります。1つの計測値はただの数字ですが、連なった計測値は一つの物語になります。

発達のマイルストーン：何をいつ記録するか

マイルストーンの記録は、成長の計測に比べて本質的に曖昧です。赤ちゃんはそれぞれのペースで育ち、目安として示される時期の幅も広いからです。それでも、いつできるようになったかを記録しておくことには次の利点があります。

- 遅れに早く気づける（介入が最も効果的な時期に）
- 健診で医師の質問に正確に答えられる
- 記憶よりも長く残る記録として成長を祝える
- きょうだい同士の発達を比較できる

記録しておきたい主な時期の目安（いずれもおおよそ）：

- 2か月：社会的微笑、目で物を追う、少しの間首がすわる
- 4か月：うつぶせから仰向けへの寝返り、声を出して笑う、物に手を伸ばす
- 6か月：支えがあればおすわり、物を持ち替える、喃語が出る
- 9か月：支えなしでおすわり、はいはい（または別の方法での移動）、指先でつまむ動きが育つ
- 12か月：つかまり立ち、意味のある初語（ママ・パパ）、バイバイをする
- 15か月：ひとりで歩く、積み木を2つ積む、3〜5語を話す
- 18か月：走る、10語以上を話す、興味のあるものを指さす
- 24か月：二語文、ジャンプ、他の子どもとの平行遊び

MimiLogでマイルストーンを記録する

MimiLogのメモとカスタム記録を使えば、マイルストーンの瞬間を日付付きで残せます。「支えなしで初めて歩いた — 11か月と3日」といったメモを追加すれば、それが赤ちゃんの永続的でプライベートな記録の一部になります。マイルストーンと並べて健康面の気づきを残すこともできます。「奥歯が生えてきた — 今週は特にぐずりやすい」といった文脈が、記録をより豊かにしてくれます。

アプリはすべてを端末内に保存します。クラウド同期がないため、データがスマートフォンの外に出ることはありません。CSVで書き出せば、小児科医に見せたり家族の記録として保管したりできる、完全な時系列の記録が手に入ります。

iPhone版MimiLogまたはAndroid版をダウンロードして、今日から赤ちゃんの成長記録を始めましょう。無料で、アカウント登録も不要です。

注意したいサイン

マイルストーンの目安は診断の道具ではありませんが、次のようなパターンが見られる場合は小児科医に相談してください。

- 生後3か月でほほえみや視線を合わせることがない
- 生後5か月で物に手を伸ばさない
- 生後9か月で喃語が出ない
- 生後16か月で単語がひとつも出ない
- 年齢を問わず、いったんできていたことができなくなる（後戻りは必ず相談する価値があります）
- 測定の間に成長曲線が主要なパーセンタイル線を2本またいで下がる

- 頭囲が異常に速く大きくなる、あるいはまったく大きくならない

MimiLogに記録したデータがあれば、「なんとなくおかしい気がする」ではなく、具体的な日付と数値を持って相談に臨めます。

プライベートな記録を1か所にまとめる価値

多くの保護者は、成長の記録をあちこちに分散させています。小児科でもらう印刷された成長曲線、紙のノート、メッセージアプリに送った写真、スマートフォンのメモ。情報はあるのに、ばらばらです。専用の赤ちゃんの成長・発達記録アプリなら、そのすべてが1本のタイムラインにまとまります。

MimiLogはまさにそのために作られました。赤ちゃんの発達についての、ひとつの完全でプライベートな記録です。無料、オフライン、アカウント不要、広告なし。あなたが書き出すと決めるまで、すべては端末の中に留まります。

今日から赤ちゃんの成長記録を始めましょう。iOSとAndroidで無料で利用できます。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 赤ちゃんの成長・発達記録アプリ：体重、身長、発達段階の記録方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ja/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.