

タイトルは「知っておきたい！『自分のカラダ』のトリセツ」
**鳥取県で初の試みとして、プレコンセプションケアに関する
若い世代に向けた無料オンラインセミナーを 8/23 (土) 開催**

「子どもを願うすべての人によりよい 幸せな人生を歩める社会をつくる」をビジョンに掲げ、法人の従業員向け福利厚生や自治体の住民向け支援を行うヘルスケアサポートサービス「ファミワン」
<https://famione.com/benefit/> などを展開する株式会社ファミワン(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石川勇介)は、鳥取県(県知事:平井伸治)のプレコンセプションケア推進の一環として、鳥取県に在住、在勤、在学の 10 代～30 代の方を対象に、2025 年 8 月 23 日(土)に「知っておきたい！『自分のカラダ』のトリセツ ～プレコンセプションケアとは～」をテーマにしたオンラインセミナーを開催いたします。

知っておきたい！

『自分のカラダ』の
トリセツ
～プレコンセプションケアとは～

2025 年
8月23日 土
13:00～14:00

対象者 ▶ 10～30代の男女

プログラム

- 第1章: ライフプランを考えてみよう
- 第2章: 未来への選択肢を残すプレコンセプションケア
- 第3章: 身近なプレコンセプションケア ● 質問コーナー

無料
オンライン
セミナー



ファミワンは、鳥取県内でのプレコンセプションケア推進を目的に、鳥取県と協力しながら啓発活動に取り組んできました。

2025 年 1 月の成人式では、ファミワンが作成したプレコンセプションケア啓発資料(鳥取県版)を配布し、若い世代の健康意識向上を図りました。2025 年 4 月には、鳥取県が啓発内容を再構築し、それに基づきファミワンは「若者と次世代の健康づくり プレコンセプションケア」の啓発ポスター・チラシの作成を担当し、県内での掲示・配布を実施しました。

さらに、これらの取り組みの一環として、2025 年 8 月 23 日(土)に、鳥取県の 10～30 代の若い世代を対象にしたオンラインセミナー「知っておきたい！『自分のカラダ』のトリセツ」～プレコンセプションケアとは～を開催いたします。本セミナーは、「プレコンセプションケア」が、現在の私たちの健康だけではなく、将来の健康寿命や次世代の健康に寄与することを普及する目的で企画されています。

セミナー講師には、ファミワンの代表看護師・不妊症看護認定看護師の西岡 有可と看護師・不妊カウンセラーの小澤 彩加が登壇し、栄養・運動・体重・睡眠・アルコール・喫煙・メンタルヘルス・健康チェック・歯・ライフプランの 9 つの要素を取り上げながら、自分のカラダと向き合うヒントを分かりやすく解説します。また、「これって大丈夫？」「気になっているけれど誰に聞けばいいかわからない！」などの皆さんの疑問に専門家が答える質問コーナーもあります。事前のご質問も受け付けておりますので、お気軽にお寄せください。

また、セミナーにご参加いただいた方には、ファミワンの専門家に相談できる「ファミワン プレミアムプラン」(テキスト相談、通話相談が回数無制限)を 2026 年 3 月末まで無料でご利用いただけるクーポンをプレゼントいたします。

今後の取り組みとして、2025 年の冬には、プレコンセプションケアに関するセミナー第 2 弾の開催を予定しています。

■セミナー概要

「知っておきたい!『自分のカラダ』のトリセツ」～プレコンセプションケアとは～

【開催日時】2025 年 8 月 23 日(土) 13:00～14:00

【講師】西岡 有可 代表看護師・不妊症看護認定看護師(株式会社ファミワン)

小澤 彩加 看護師・不妊カウンセラー(株式会社ファミワン)

【開催形式】オンライン(Zoom ウェビナー)開催

※匿名・顔出しなし OK

【参加費】無料

【対象者】鳥取県内に在住、在勤、在学の 10 代～30 代の男女

【申込方法】下記 URL フォームよりお申込みいただけます。

<https://form.run/@tottori-seminar20250823>

※事前質問も受付しております。

※後日アーカイブ配信も予定しております。当日参加できない方も、ぜひお申込みください。

【申込期限】2025 年 8 月 21 日(木)まで

■鳥取県こども家庭部家庭支援課からのコメント

今回、これまでプレコンセプションケアを意識したことがない方にも、楽しんでセミナーに参加していただけるよう株式会社ファミワンさんと一緒に「知っておきたい!『自分のカラダ』のトリセツ」をテーマにオンラインセミナーを開催します。

プレコンセプションケアは、今の自分、将来の自分だけでなく、生まれてくる子どもの健康につながる大事なケアです。健康であることは、自分自身の可能性を広げることにもつながります。

初めて聞く方の中には、「特別なケアをするのかな?」と感じる方もおられるかもしれませんが、何も特別なことはなく、「今の自分のカラダを大事にする」ことがプレコンセプションケアの第一歩になります。

今回のセミナーでは、参加者全員が、「自分のカラダ」と向き合うヒントを見つけ、プレコンセプションケアに取り組むきっかけになることを期待しています。

■福利厚生サービス「ファミワン」の概要

組織全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの 2 軸でご支援

福利厚生サービス「ファミワン」は、「専門家によるセミナー/研修を通じての従業員のリテラシー向上や社内風土の醸成」、そして「オンライン健康相談による従業員個々のサポート」の両側面から、企業の健康経営や両立支援の促進、女性活躍推進を支援します。

「ファミワン」導入企業の社員/従業員は、オンライン上で時間や場所を選ばず、社外の看護師や心理士、キャリアコンサルタントなどの有資格者に多様なテーマについての相談が可能です。匿名でかつ内容を会社に知られずに相談できる環境を提供することで、心理的安全性を高めるとともに従業員満足度の向上が期待できます。さらに、早期に悩みを相談し自身の身体や心の状態に気づくことで、行動変容を促し、不調を未然に防ぐ効果も期待できます。

また、全従業員を対象に、プロフェッショナル講師陣によるセミナー/研修を提供し、会社全体のリテラシーを高めます。特に女性特有の健康課題に対しては、約 7 割の女性従業員が上司・周囲の理解を望んでいます*1。管理職や支える側の従業員など、当事者以外へ正しい知識を提供し、理解を促すことで支援の幅の拡大に貢献します。セミナー/研修のテーマは、各社のニーズや課題感に応じてカスタマイズ*2 が可能です。

2018 年 9 月より、法人向け福利厚生プログラムの提供を開始。小田急電鉄や TBS 厚生会などへの福利厚生導入に加えて、ソニー、全日本空輸株式会社(ANA)、伊藤忠労働組合などへもセミナーを提供しています。自治体への提供としても、神奈川県横須賀市をはじめ、長崎県、東京都杉並区、世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町など、都道府県単位から中核都市、そして数万人規模の市区町村まで幅広く提供を行っております。

※本サービスは医療行為ではないため、診断や処方はいりません。

- ▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>
- ▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

*1 出所:働く女性のウェルネス向上委員会 HP より(東京都実施,2023-5,都内で働く女性 3500 人 + 企業担当者 200 人へのアンケート調査結果)

*2 不妊治療の基礎知識、卵子凍結などプレコンセプションケアの啓発、月経・PMS、更年期などの健康課題、ライフプランや人間関係、メンタルケアまで多彩なテーマに対応

専門家が妊活・不妊治療をフルサポート

※
全国で専門家 50 名がサポート

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士・管理栄養士・
保健師・薬剤師・キャリアカウンセラー・助産師など

※2024年3月現在

famione



<会社情報>

株式会社ファミワン

所在地 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂 1 丁目 10 番 8 号渋谷道玄坂東急ビル 2F-C
代表者 代表取締役 石川 勇介
設立日 2015 年 6 月 1 日
URL <https://famione.co.jp/>

- ▶ファミワン 法人向け福利厚生サービス <https://famione.com/benefit>
- ▶自治体向け「妊活 LINE サポート事業」 <https://famione.com/local/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ファミワン 広報担当 Mail: info@famione.com TEL:080-2243-6995