

月経・PMSを知って、将来のための「プレコン」をはじめよう
中央区の「プレコンセプションケア事業」の一環として
月経・PMSの知識とセルフケアに関するセミナーを開催

「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、東京都中央区(区長:山本泰人、以下中央区)の「プレコンセプションケア事業」における委託事業の一環として2026年8月28日(金)中央区在住・在勤・在学の方を対象に、「月経・PMSを知って、将来のための「プレコン」をはじめよう～専門家が解説!自分を整えるカラダのヒント～」をテーマに、無料オンラインセミナーを開催いたします。

お申込みはこちら: <https://form.run/@chuo-seminar20260828>

中央区は、プレコンセプションケアに関する啓発事業として本セミナーを開催します。中央区内に在住・在勤・在学する若い世代を中心に、自身の心身の健康に関心を持ち、将来のライフプランやキャリアプランを主体的に考える機会を提供することを目的としています。

本セミナーは、日々のパフォーマンスに影響しやすい「月経・PMS(月経前症候群)」に主眼を置き、「月経・PMSを知って、将来のための『プレコン』をはじめよう～専門家が解説!自分を整えるカラダのヒント～」と題して開催されます。月経・PMS(月経前症候群)の症状は人それぞれですが、心身ともに不調を感じることも少なくありません。「生理の痛みやモヤモヤは当たり前」と一人で抱え込んでいませんか?月経のメカニズムを正しく理解した上で、今の自分に合ったセルフケアを学びましょう。女性はもちろん、男性にとっても、「周囲やパートナー等をサポートするための知識」としてアップデートし、互いの理解を深めるための貴重な機会となります。

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 有可が登壇します。心身の両側面から、<適切な受診のタイミング>や<具体的なケア方法>に加え、<将来のライフイベントに向けた「プレコン知識」>を分かりやすく解説します。こうした視点を取り入れることは、キャリアやライフプランを自分らしく主体的に選択するためのヘルスリテラシー習得に繋がります。

当日は、専門家に直接相談ができるQ&Aコーナーを設けるほか、事前質問も受け付けています。「日常では聞きづらい悩み」を解消し、快適な毎日を送るためのヒントが得られる内容です。正しい知識を持ち、自己理解を高める第一歩として、皆さまのご参加をお待ちしております。

■セミナー概要

【開催日時】 8月28日(金)18:30~19:30 (アーカイブ配信あり)

【テーマ】 「月経・PMSを知って、将来のための「プレコン」をはじめよう～専門家が解説！自分を整えるカラダのヒント～」

【講師】 代表看護師・不妊症看護認定看護師 西岡 有可(株式会社ファミワン)

【対象】 東京都中央区に在住・在学・在勤の方

【内容】

第1章: 月経と PMS の基本理解

第2章: 受診含むケア方法

第3章: プレコンセプションケアとは?

第4章: ライフプラン/キャリアプランを考えてみよう

[-Q&A-]

【開催形式】 オンライン開催(Zoom ウェビナー)開催 ※匿名 OK・顔出し不要

【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/@chuo-seminar20260828>

※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。

■令和8年4月より、中央区×ファミワンのヘルスケア相談サービスがスタート

中央区では、すべての区民が安心してライフステージを歩める社会を目指し、「プレコンセプションケア」を推進しています。その一環として、「からだみらいサポート事業 ちゅうおうプレコン相談」を開始しました。

ファミワンは本事業において、多職種の専門家がオンラインを通じて、区民の一人ひとりの相談に寄り添います。思春期における悩み、結婚、妊娠、出産、子育てなど、ライフステージごとに生じる身体・心の変化や様々な健康課題に対して幅広く対応していきます。

▼詳しくはこちら

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000757.000014333.html>

■中央区保健所健康推進課からセミナー開催に向けたメッセージ

生理がつらいのは仕方のないことと諦めていませんか？

生理やPMSによる心身の不調は、ホルモンバランスの変化による大切な身体のサインです。このセミナーでは、自分の体のことをもっと知り、自分に合った適切なケア方法を学ぶことができます。心と体の声に耳を傾け、日々の生活や将来の健康を考えるきっかけにしてみませんか？性別を問わずどなたでも参加可能ですので、お互いの理解を深める一歩となればと思います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【中央区ホームページ(プレコンセプションケア事業)】

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0031/kenkouiryou/kenkou/kenkouzoushin/preconception.html>

■ヘルスケアサポートサービス「ファミワン」の概要

組織や地域全体の風土づくり × 当事者の個別サポートの2軸でご支援

「ファミワン」は、専門家セミナーによる「風土醸成」と、オンライン相談による「個別の当事者サポート」により、企業の健康経営や女性活躍を支援する福利厚生提供、そして自治体における住民支援を行っています。利用者は看護師や心理士等の有資格者に匿名で相談でき、心理的安全性の向上や不調の未然防止に寄与します。また、企業や地域の課題に合わせてカスタマイズしたセミナーや研修により、当事者のみならず周囲の支援者も含めた組織・地域全体のリテラシー向上を図ります。

2018年の提供開始以来、小田急電鉄やTBS厚生会、大成建設、NTT、講談社等の民間企業から、神奈川県横須賀市や東京都世田谷区、広島県三原市、群馬県邑楽町、茨城県、奈良県、山梨県等の各自治体に幅広く導入。特にプレコンセプションケアや働く人々の健康課題、DE&I推進の領域において国内トップクラスの実績を有しています。

※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/>

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