

2025
11/28
サービス
開始

medicallogue

生理痛・PMSに悩む、働く女性のためのLINEサービス

保健室 for me

～働くわたしの保健室～



今日も、調子が良いフリして働きますか？

我慢することは、当たり前ではありません。「生理を休む」方法があります。不安な症状があるとき、受診するか迷っているとき、いつでも保健室 for meで相談してくださいね。



AI相談チャット

「この症状って普通なのかな？」
と感じたときに

受診した方がいいのか分からず不安…
そんなとき、AI先生に24時間いつでも相談可能



働ける度チェック

「今日休んでもいいのかな？」
と思ったときに

かんたんな質問に答えるだけで
“今日働ける状態かどうか”をチェック
無理せず過ごすためのヒントがわかる。



生理を休む

「生理のつらさをもう我慢
したくない」という人に

「生理を休む」という新しい価値観を解説。
我慢しないためのあなたに合った選択肢を
見つけよう。



受診ガイド

「受診はしてみたいけど
ちょっと不安」という人に

症状や流れをわかりやすく説明。
安心して受診できるようサポート。



監修 稲葉 可奈子 先生（産婦人科専門医）

生理痛やPMSのしんどさはあなたのせいではありません。
1ミリも我慢する必要はありません。適切な治療で、
症状を軽減することができると、毎月を快適に過ごせる
ようになります。

「生理で仕事や学校を休む」から「生理を休む」へ。
でも婦人科を受診するのはちょっと躊躇してしまう時、
保健室 for meで相談してみてください。もし保健室で受診を
すすめられたら、婦人科にご相談にいらしてくださいね。

「生理を休む」とは？

症状を休む

薬の力を借りて痛みやイライラなどの症状を和らげる

回数を減らす

薬の服用で生理の回数を減らし不調期間を少なくする

2つの方法があり、薬の種類によっては両方をかなえることもできます。
毎月の心身の負担を軽くし、自分らしく過ごすための選択肢です。

保健室 for me
～働くわたしの保健室～

QRを読み取りLINEで簡単登録

無料でご利用いただけます

LINEお友達登録

