

プレコンセプションケアを通じて、未来の自分の健康と働き方を考える 東京海上日動システムズの従業員向けに 「プレコンセプションケア」のワークショップを開催

「子どもを願うすべての人によりそい 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、東京海上日動システムズ株式会社(本社:東京都多摩市、代表取締役社長原田晋、以下「東京海上日動システムズ」)の従業員を対象に、「ワークショップ「5年後10年後の自分に、今できること～プレコンセプションケアから始めるライフデザイン～」を11月25日に開催しました。

famione

東京海上日動システムズ従業員の方へ プレコンセプションケアとライフプランをテーマに ワークショップを開催しました



本ワークショップは、「5年後10年後の自分に、今できること～プレコンセプションケアから始めるライフデザイン～」をテーマに、自身の健康やライフプラン、キャリアを見つめ直し、将来のために今からできることを考える機会として開催されました。

講師には、ファミワンの不妊症看護認定看護師・西岡有可が登壇。これまで多くの妊活支援や講演を行ってきた経験をもとに、プレコンセプションケアの考え方を中心に、健康管理やライフデザインとの関わりについて具体的かつわかりやすく伝えました。

参加者の約9割が「プレコンセプションケア」という言葉を初めて知ったと回答し、メモを取りながら学ぶ様子が印象的でした。また、実際にライフプランシートを作成し、「今日から始められる最初の1歩」をグループ内で宣言する時間も設け、自分らしい生き方・働き方を描くヒントが詰まった時間となりました。

■セミナー概要

- 【テーマ】「5年後10年後の自分に、今できること
～プレコンセプションケアから始めるライフデザイン～」
- 【開催日時】2025年11月25日(火) 13:00～14:30
- 【開催方法】対面開催のみ
- 【講師】不妊症看護認定看護師 西岡 有可(株式会社ファミワン)

■ご参加者の感想

「〈プレコンセプションケア〉という概念を初めて学び、生活習慣や予防行動が将来のライフプランやキャリア形成に直結する重要性を認識しました。」

「運動・食事習慣に加え、ワクチン接種や情報収集もプレコンセプションケアに含まれる点は特に印象的でした。」

「企業が健康支援に投資する経済的根拠(数兆円規模の損失回避)について理解できました。」

「ライフプランを描くワークは、自身の将来像を俯瞰する機会となり、今後は宣言した取り組みを着実に実行していきたい。」

■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、診断や処方は行いません。

▶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