

**「栄養」「睡眠」「心」の3つのテーマで未来につながるセルフケア紹介
鳥取県の若い世代を対象に、「プレコンセプションケア」
をテーマにしたオンラインセミナー第2弾を2/7(土)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、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代の方を主な対象に、2026年2月7日(土)に「今日からできる!『自分のカラダ』のトリセツ ~未来につながるプレコンセプションケア~“栄養”“睡眠”“心”的こと」をテーマにしたオンラインセミナーを開催いたします。

今日からできる!

地域みんなで子育て応援!
シン・子育て王国ヒッピリ × famione

『自分のカラダ』のトリセツ ~未来につながるプレコンセプションケア~

栄養 睡眠 心 のこと

2026年
2月7日土
10:00~11:00

対象者 ▶ 10~30代のみなさま
プログラム

- 第1章: プレコンセプションケア
- 第2章: 自分の生活を振り返ろう
- 第3章: 栄養で支えるプレコンセプションケア
- 第4章: 睡眠で支えるプレコンセプションケア

申込期限
2月5日(木)

**無料
オンライン
セミナー**

ファミワンは、鳥取県からの委託を受け、2025年1月より継続的に、鳥取県内におけるプレコンセプションケア啓発活動を推進してきました。

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)を配布しました。続いて、2025年4月には、鳥取県が啓発内容を再構築した内容に基づき、「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・チラシの制作をファミワンが担当し、県内各所で掲示・配布されました。さらに2025年8月には、鳥取県の10~30代の若い世代を対象にした無料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~(第1弾)を開催しました。加えて、2025年11月には、健診結果を分かりやすく伝える工夫を盛り込んだ、プレコンセプションケア健診受診者向け冊子の作成をファミワンが担当しました。

本セミナーは、8月に開催したセミナーの第2弾として、2026年2月7日(土)に開催されます。鳥取県の10~30代の若い世代を主な対象とし、「今日からできる!『自分のカラダ』のトリセツ」~未来につながるプレコンセプションケア~“栄養”“睡眠”“心”的こと」をテーマに実施します。第1弾では、100名を超える多くの方にお申し込み・ご参加をいただき、開催後アンケートを通じて寄せられたニーズを踏まえ、今回は「栄養」「睡眠」「心」の3つの切り口から、未来につながるプレコンセプションケアについて解説します。

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、公認心理師・臨床心理士の戸田 さやか、管理栄養士の山本 瑠美が3名登壇します。看護師によるプレコンセプションケアの基礎知識やヘルスリテラシーの解説をはじめ、管理栄養士からは不足しがちな栄養素や取り入れやすい食事習慣を紹介します。さらに、睡眠や自律神経の整え方について、心理士が分

かりやすく解説します。いずれも今日から実践できるセルフケアを中心とした内容で、若い世代のヘルスリテラシー向上を目的に開催します。当日は、専門家に直接質問ができる Q&A コーナーも設けており、事前のご質問も受け付けております。ぜひお気軽にご参加ください。

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します。

■セミナー概要

「今日からできる!『自分のカラダ』のトリセツ」～未来につながるプレコンセプションケア～“栄養” “睡眠” “心”的こと」

【開催日時】2026 年 2 月 7 日(土) 10:00～11:00

【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)

戸田 さやか 公認心理師・臨床心理士(株式会社ファミワン)

山本 瑠美 管理栄養士(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 代のみなさま

【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-seminar20260207>

※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】2026 年 2 月 5 日(木)まで

■鳥取県 家庭支援課 様からのコメント

令和7年8月に株式会社ファミワンと一緒に開催した第1回プレコンセプションケアオンラインセミナーでは、約140名の方にご参加いただき、大変好評いただきました。

第2回では、第1回で参加者のみなさまの関心が特に高かった「栄養」「睡眠」「心」といった身近で、誰もがプレコンセプションケアに取り組みやすい内容のセミナーとなっています。

プレコンセプションケアは、現在の自分の健康だけでなく、自分の将来の選択肢を増やし、次世代の健康につながる大切なケアです。

本セミナーをきっかけに、気持ち新たに、食生活、睡眠環境などを見直し、心の健康を保てるようなセルフケアの方法を一緒に学びましょう。

■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