鳥取県 × famione

知ってる？「自分のカラダのトリセツ」

「睡眠」と「栄養」から紐解く！カラダのサインと未来の健康

毎日の「睡眠」と「食事」は、今のコンディションはもちろん、未来のカラダをつくる大切な要素です。本セミナーでは、今日から試せるセルフケアのポイントを専門家がわかりやすく解説！
「プレコンセプションケア」の基礎知識とともに、今も未来も自分らしく過ごすための「カラダのトリセツ」をお届けします。



開催日 2027 1/31(日) 14:00–15:00

無料 オンラインセミナー

（匿名・顔出し無し・音声OFFでのご参加となります）

第1章	第2章	第3章	
あなたの睡眠大丈夫？知っておきたい「睡眠」のこと（心理士）	食べたものが未来をつくる？知っておきたい「栄養」のこと（栄養士）	プレコンセプションケアとは？（看護師※動画出演）	QA・アンケート

講師



西岡 有可
株式会社ファミワン
代表看護師
不妊症看護認定看護師
（動画出演）



戸田 さやか
株式会社ファミワン
公認心理師
臨床心理士



山本 瑠美
株式会社ファミワン
管理栄養士

申込はこちらから

二次元コードまたはURLの申込フォームよりお申込ください。

https://form.run/@tottori-20270131

事前質問も受付中！
（締切日：1月21日（木）まで）

対象者：本テーマに関心のある方ならどなたでも申込いただけます。

アーカイブ配信あり（セミナー申込者にご案内します）

？プレコンとは？

プレコンセプションケアとは、毎日を健康的に過ごし、ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を増やすためのヘルスケアです。 現在の私たちの健康増進だけではなく、将来、生き生きと過ごせる健康寿命を延ばしたり、将来の子どもたちの長期的な健康増進にもつながります。

プレコンセプションケアについて知りたい方、オンラインで相談したい方は裏面へ！

セミナーへのお問い合わせ　株式会社ファミワン：https://famione.com/form/contact/

鳥取県 famione

知ってる？自分のカラダの"トリセツ"

プレコンセプションケアって？

プレコンセプションケアとは、毎日を健康的に過ごし、ライフイベントに直面した際にさまざまな選択肢を増やすためのヘルスケアです。現在の私たちの健康増進だけではなく、将来、生き生きと過ごせる健康寿命を延ばしたり、将来の子どもたちの長期的な健康増進にもつながります。

9つの要素

1 食生活


エネルギー摂取量と
栄養バランスに気をつけよう。
葉酸400μgをサプリメントで
必要時、補充しよう。

2 運動


運動習慣を持とう。
150分/週、運動しよう。

3 体重


BMI(kg/m²)は18.5以上
25.0未満になるように
心がけよう。

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$

4 睡眠


十分な睡眠時間と休憩を確保しよう。
夜更かしや平日と休日の
生活リズムの変化を避けよう。

5 アルコール 喫煙


過度の飲酒、
たばこは控えよう。
受動喫煙にも
気をつけよう。

6 メンタルヘルス


心の健やかさを大切にしよう。
困った時は誰かに
相談する勇気を持とう。

7 健康チェック


定期的に健診を受けよう。
対象となる予防接種をしよう。
性感染症を予防しよう。

8 歯


歯周病ケアをしよう。
定期的な歯科検診を
受けよう。

9 ライフプラン


性と生殖の正しい知識を身につけて、
どう生きたいか？を考えてみよう。

コンセプション(Conception)とは受胎や妊娠を指しますが、プレコンセプションケア(Preconception care)は将来、子どもを希望するかどうかにかかわらず、思春期以降のあらゆる方に必要なケアです。

鳥取県在住・在学・在勤の方が対象

とっとりプレコン相談室 無料

性や健康に関する様々なお悩みをスマホから無料相談しませんか？
看護師や臨床心理士をはじめとした専門職に、オンラインで気軽に相談できます。

匿名相談 24時間受付



まずは公式LINEを友だち追加▶

ファミワン ヘルスケア相談サポート
▶LINE ID @famione-support

①LINEメニュー「相談を始める」より会員登録へ。
②会員登録時にクーポンコードを入力で鳥取県在住・在学・在勤の方は無料でご利用できます。

クーポンコード tottori鳥取県○○
○○には市町村名が入ります。
(例) tottori鳥取県鳥取市

株式会社ファミワン（委託業者）
https://famione.com/form/contact/

サービスに関するお問い合わせ famione