

無料

未来のためにからだとこころのこと 専門家にオンラインで相談



知っていますか？ / プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは今の自分が**未来の自分や未来のこどもたちのためにできるセルフケア**です。若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うことです。



 将来の健康・結婚・妊娠などのライフプランを選べるように、今から自分のからだとこころに向き合って未来へのからだづくりを相談しませんか？

＼様々な相談ができます／

ひどい生理痛

生理痛が重い、貧血など
生理に伴う不調



子どもを持つ

妊娠っていつから
始めたらよいのだろう

ライフプラン

やりたいことがいっぱい！
将来のためキャリアについて考えたい。

パートナーとの関係

勝手に遠慮してなかなか
思ったことが言えない

こころの悩み

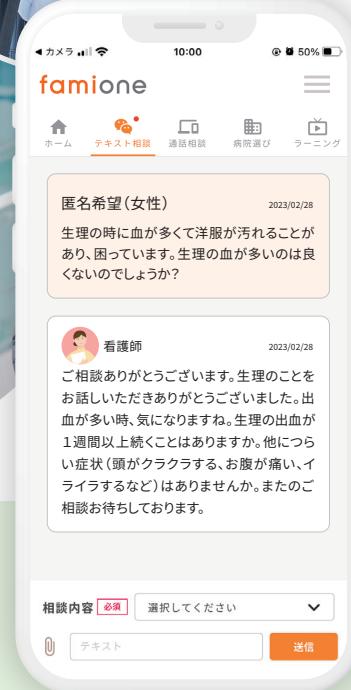
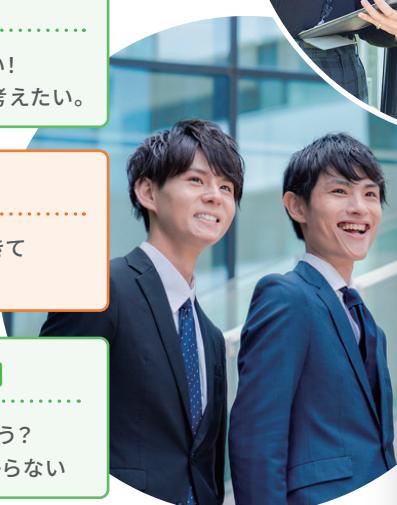
次々と悩みが浮かんてきて
夜眠れない

ダイエット

痩せすぎも太り過ぎもよくない。
適正体重を目指すためには？

からだの不調

この症状はなんだろう？
受診のタイミングがわからない



無料

famione ファミワンヘルスケア相談へ！

スマホから簡単に登録して誰にも知られずに
いつでも専門家に相談しませんか？

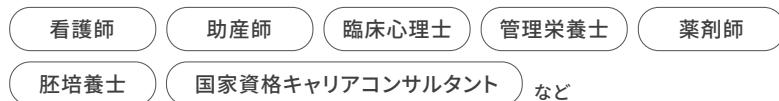
詳細・ご利用方法は裏面へ >

山梨県在住(または在学・在勤)の方は無料

●月額3980円のプレミアムプランが、山梨県専用クーポンコード入力で毎月無料でご利用できます。



●約70名の様々な専門家があなたをサポート



●選べる相談方法



※在籍の専門家または専門家の人数は2025年7月現在のものになります。
※テキスト相談は24時間受付返信は平日3営業日以内(土日祝を除く)になります。
※Zoom通話相談は1回20分の事前予約制になります。

●利用方法

