

# ちゅうおうプレコン相談

様々なお悩みを専門家にスマホから**無料**相談



こころと  
身体のケア

妊活

月経  
トラブル

パートナー  
との関係

そのほか相談できる事例は裏面をご参照ください



? プレコン ?  
(プレコンセプションケア)とは

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行うことです。

テキストメッセージや  
zoom等を使って  
男女問わず、  
匿名で相談ができます。

看護師や臨床心理士に  
身体やこころのこと  
お悩みなど  
気軽に相談できます。



## クーポンコードで無料

東京都中央区に在住・在勤・在学の方が対象

- 在住の方は **1** **ちゅうおうプレコン〇〇1**
- 在勤・在学の方は **2** **ちゅうおうプレコン〇〇2**

〇〇には地域名(京橋・日本橋・月島・晴海)を入力してください。  
例) ちゅうおうプレコン日本橋1、ちゅうおうプレコン京橋2 など

▲ まずは公式LINEから登録

LINE ID: @famione-support

※からだみらいサポート事業は東京都中央区が株式会社ファミワンに委託した事業です  
※ご利用される皆様の個人情報は適切に管理していますので、安心してご利用いただけます

famione

## まずは公式 LINE の登録から



二次元コードを読み取ってください

### 1 公式 LINE ファミワン ヘルスケア 相談サポートを友だち追加



▶LINE ID @famione-support



トーク画面上のメニュー  
「相談を始める」を押します

### 2 新規会員登録



「メールアドレス」または  
「LINE アカウント」で会員登録

### 3 アカウント情報と無料クーポンコードを入力



下記クーポンコードを入力してください

東京都中央区在住・在勤・在学対象

**無料クーポンコード**

- 在住の方は **1**  
ちゅうおうプレコン〇〇1
- 在勤・在学の方は **2**  
ちゅうおうプレコン〇〇2

〇〇には地域名(京橋・日本橋・月島・晴海)を入力してください。  
例) ちゅうおうプレコン日本橋1、ちゅうおうプレコン京橋2 など

### 4 初回チェックシートで提出で完了



チェックシートを  
提出したら完了です  
マイページより  
相談ができます

※クーポンコードを入力し忘れた際は、登録後にマイページのクーポンコードを追加よりご登録できます。※LINE アカウントで新規登録する場合も登録にはメールアドレスの入力が必要となります。※画像は実物と異なる場合があります。

## 相談の方法



いつでも看護師や臨床心理士などに相談。  
質問により、他の専門家も選べます。  
助産師、栄養士など、約60名(2026年1月現在)の  
様々な専門家がいます。

※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医療を行うことは、法律により禁止されています(医師法第17条)。ご理解の上ご利用をお願いいたします。

## こんな相談が可能です

### 不妊治療

- ・保険適用について
- ・検査結果の相談
- ・クリニック転院相談

### メンタル

- ・学校や職場の人間関係
- ・働き方やキャリア
- ・強いストレス
- ・やる気が出ない

### 月経トラブル

- ・生理痛
- ・PMS(月経前症候群)
- ・生理不順
- ・ピルについて

### 生活習慣(栄養・睡眠)

- ・食事のバランスやサプリメント
- ・寝つきが悪い・眠れない
- ・疲れが取れない
- ・飲酒・喫煙などの習慣改善

### 更年期症状

- ・イライラ、不眠など  
精神神経症
- ・ほてり、のぼせ
- ・尿失禁、月経異常

オンライン  
セミナー  
のご案内

月経・PMSを知って、  
将来のための「プレコン」をはじめよう  
～専門家が解説!自分を整えるカラダのヒント～

2026年8月28日(金) 18:30～19:30



無料

申し込みは  
こちら

<https://form.run/@chuo-seminar20260828>

