



誰もがいきいきと活躍し続けるための 「プレコンセプションケア」セミナー

自分らしい**人生の選択**をするために
今日から始める**「未来のカラダ」**づくり

2026 **11.17** 火
14:00–15:00

将来の自分らしい人生のために、今からカラダを整える
「プレコンセプションケア」
日々のパフォーマンス向上から男女の正しい知識まで、
今日からできる健康習慣を学びませんか？

参加
無料

オンライン開催
(Zoomウェビナー)
アーカイブ配信あり



石橋 双葉

株式会社ファミワン
生殖医療相談士
・看護師



川口 優太郎

株式会社ファミワン
胚培養士
(動画登壇)

第1章

ヘルスリテラシーを身につけて
パフォーマンスを上げよう！

第2章

プレコンセプションケアとは

第3章

男性目線の
プレコンセプションケア

Q&A

お申し込みについて

- 【 対 象 】 豊橋市在住・在学・在勤の方
【 申し込み方法 】 右記QRコードまたは下記URLからお申し込みください

<https://form.run/@toyohashi20261117>

※アーカイブ配信希望の方も上記よりお申し込みください



申し込みは
こちら！

プレコンセプションケア 5つのアクション

01 いまの自分を知ろう

適正体重(BMI)の把握や、自分のカラダの状態を知ることから始めましょう。



02 生活を整えよう

バランスの良い食事、適度な運動、質の高い睡眠、禁煙などを心がけましょう。



03 検査やワクチンを受けよう

感染症予防のためのワクチン接種や、定期的な健康診断・がん検診を受けましょう。



04 かかりつけ医を持とう

カラダの悩みや不安を気軽に相談できる、婦人科や歯科を見つけておきましょう。



05 人生をデザインしてみよう

自分らしい人生を送るために、5年後・10年後の理想のライフプランを描いてみましょう。



マイ・ライフデザインシート

～ 5年後・10年後の「わたし」はどうなっていたい? ～

ご記入
ください

Q 仕事や学びについて

どんな働き方や、
新しいチャレンジをしたいですか?

Q 家庭やパートナーについて

誰と、どんな風に過ごしていきたいですか?

Q 暮らしや趣味について

休日は何をして楽しみたい?
どんな場所に住んでいきたいですか?

Q 健康やカラダづくりについて

理想の未来のために、上記の
「5つのアクション」で気をつけたいことは?
