

# プレコン.さが オンライン相談

カラダのこと、性や妊娠のことに関する不安や悩み、  
専門家に聞いてみませんか？

相談  
無料

「生理」で気になるってない？

自分の「適正体重」って  
知ってる？



自分が感じている  
「ストレス」に  
気づいてる？

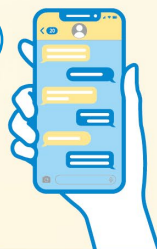
パートナーとの関係  
上手くいってる？

## 相談方法

＼ 匿名でもOK！ /

チャット相談

24時間  
365日受付



＼ カメラはオフでもOK！ /

ビデオ通話

1回  
20分



## 利用はこちらから

「ポケット保健室CHILWEL」の  
LINE公式アカウントに繋がります



詳しくは裏面をご覧ください

「プレコンセプションケア」とは、早い時期から性や妊娠について正しい知識を持って、  
健康や生活に向き合い、今と未来の自分自身を大切にしていこうというものです。

“ちょっと気になる”ことを専門家に話して、スッキリしませんか？

# プレコ.サガ オンライン相談

**対象者：** 佐賀県内に在住し、以下に該当する方を対象としています。

- ① 自分のことについて相談したい〈本人〉
- ② 子どものことについて相談したい〈保護者〉
- ③ パートナーのことについて相談したい

**相談方法：** ① チャット相談：24時間相談受付  
② ビデオ通話：ZOOMによる相談・1回20分  
※ 通信料は相談者の負担となります。  
※ 返信までに時間がかかる場合があります。

**専門家ごとの相談例** 相談内容に応じて、専門家が相談に応じます。

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| 助産師           | 生理に関する悩み、ピルやサプリの効果や使い方、身体や性・妊娠について、希望の時期に妊娠するためにできること など |
| 管理栄養士         | 肥満や低体重の改善へのアドバイス、食事や栄養、妊娠に必要な栄養、栄養不足と妊娠について など           |
| 公認心理師         | イライラ、落ち込み、不安、やる気がでない、性や妊娠に関するパートナーとの関係 など                |
| 理学療法士         | 肥満や生活習慣病を予防するための体力や生活スタイルに合わせた安全で効果的な運動と習慣化のためのアドバイスなど   |
| キャリアコンサルタント   | ライフプラン（キャリアプラン）、家庭と仕事の両立 など                              |
| ファイナンシャルプランナー | 妊娠、出産、子育てに関するお金のことやライフプランについて など                         |

## 利用方法

- ① 二次元コードを読み取ると、「ポケット保健室CHILWEL」のLINE公式アカウント画面へ移行するので、**お友達に追加**
- ② トーク画面内にバナーが表示されるので、「**相談はこちら**」を選択
- ③ 選択肢から「**佐賀県民（プレコンセプションケア）**」を選択
- ④ 相談したい**専門家**、または**相談内容**を入力
- ⑤ 相談者に関する**情報（相談者との関係・生まれ年月）**を入力
- ⑥ **相談開始**（ビデオ通話を希望する場合は、担当する専門家とチャットで日程調整）



## ミライへのステップ プレコ.サガ ハンドブック

自分自身の健康や生活習慣を見直すきっかけとなるよう、ハンドブックを作成しています。

佐賀県のプレコン情報は**こちら** ➔



## 思いがけない妊娠のお悩みはこちらへ 妊娠SOSさが

専門スタッフが電話で相談を受け付けています。

詳しくは**こちら** ➔

