

「福島県女性活躍・働く世代の健康づくり推進奨励金」対象セミナー

オンライン開催 15社・
現地開催 5社

申し込み期限
令和8年 10月31日(土)まで

ふくしま precon セプションケア 企業向け出前講座

～自分らしく、いきいき働ける職場づくりを応援します～

日々の仕事の中で、こんな悩みを抱えている従業員の方はいませんか？

最近、疲れや
体調の変化で
仕事に集中
できない…



忙しくて
食事が偏りがち。
将来の健康が
ちょっと心配…



キャリアも、
結婚・出産などの
ライフプランも
大切にしたい



「ココロ」と「カラダ」のセルフケア、職場で始めてみませんか？

専門家のアドバイスで、
もっと「ずっと」働きやすい職場を目指しましょう。
preconセプションケア（precon）は、今の自分を知り、
未来をより良くするための「自分への贈りもの」です。



従業員の笑顔が増える
健康管理とキャリア支援を
セットで応援。



企業としての魅力がアップ
「女性に選ばれる企業」
としての土台をつくります。

選べる2つの受講方法（それぞれ約60分）



オンライン
開催
15社

◀昨年度開催の様子

会場設定が不要で、PCやスマホから気軽に参加できます。



実施イメージ

現地開催

5社 ※参加人数
10名以上

社内の一体感もアップ！
その場で疑問も
すぐ解決できます。

※オンライン開催にて参加人数が少ない場合、他の参加企業様との合同開催をお願いすることがございます。

※現地開催の場合は、参加企業様側で会場のご準備をお願いいたします。

※期限内に20社以上の申し込みがあった場合、奨励金の対象は先着順となります。あらかじめご了承ください。

プレコンセプションケア(プレコン)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ヘルスケア。従業員一人ひとりが正しい知識を持ち、自身の健康やライフプランに向き合う環境を整えることは、パフォーマンスの向上、人材の定着、さらには企業の「健康経営」や「ウェルビーイング」の向上に直結します。



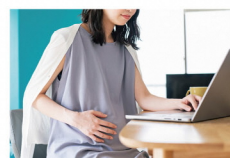
自社の課題に合わせて選べる「講座テーマ例」事務局が事前にヒアリングを行い、内容をカスタマイズ。

※ 1 と 2 の基本テーマに加え、3・4・5・6 の選択テーマから1つ選んでいただきます。

基本
テーマ

1 **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！**
健康的な生活を実現するための具体的な方法を学び、行動変容へ移すきっかけを作ります。

2 **プレコンセプションケア**
プレコンの定義や歴史、チェックシートを活用して、まずは基本を正しく知る講座です。



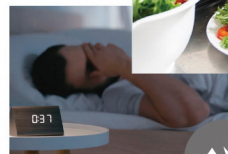
選択
テーマ

3 **月経・PMSについて正しく知る**
女性特有の健康課題に触れ、男女共に健康と仕事とを両立するための工夫や、職場でのコミュニケーション方法を知ります。

4 **栄養で支えるプレコンセプションケア**
やせすぎや栄養の偏りを見直し、日々の生活の中で今すぐ取り入れられる食事の工夫を学びます。

5 **睡眠で支えるプレコンセプションケア**
良質な睡眠の取り方を知り、日々のコンディションを整えてパフォーマンス向上に繋がります。

6 **ライフプラン/キャリアプランを考えてみよう**
人生設計やライフイベントに触れ、仕事とプライベートの未来を考える重要性を学びます。



講師陣について

全国の自治体や企業で豊富な実績を持つ「株式会社ファミワン」と連携。助産師、看護師、心理士、管理栄養士など、プレコンに関する広範なネットワークから、最適なスペシャリストを派遣します。

福島県 女性活躍・働く世代の健康づくり推進奨励金について

福島県では、県内事業所の人材確保や働く世代の健康増進のため、女性の健康づくりや働きやすい職場づくりに取り組む事業所に対して、予算の範囲内で奨励金を交付します。

健康づくりの
取組

30【最大】
万円

+

ふくしま
健康経営優良事業所
の認定取得

10万円

=

40【最大】
万円

※1事業所あたり/

令和8年度取組
事業所募集中！

申請期限

各セミナーの1か月後まで

※各セミナー毎に予算の上限を設けております。予算の
上限に達した場合は、申請期限前に受付を終了します。

詳細、お問合せは
こちらから



お申し込み窓口

下記URLまたは右記二次元コードから専用フォームへ入力してお申し込みください。

<https://fukushima-precon.com/company-seminar/>



受講
対象

福島県内に事業所のある
企業・団体(経営者・管理職・従業員)

申し込み
期限

令和8年**10月31日**【土】まで

※期限内に20社以上の申し込みがあった場合、
奨励金の対象は先着順となります。あらかじめご了承ください。