参加無料!!

備後圏域在住の皆様へ

…限定200名…ふくやま

ほけんしつ

未来の
わたしの
選択肢を
守ろう

じぶんのからだを知ることから始めよう

卵巣年齢や妊娠に
影響する体格数値

生理がある女性の
5人にひとりは
貧血



生理痛に
影響する習慣って？

満足度
99%

東京発！
予約がとれないと話題の
イベントが初上陸！

“また参加したい”
99.7%

備後圏域7市2町（福山市・三原市・尾道市・府中市・竹原市・世羅町・神石高原町・笠岡市・井原市）に在住・在学・在勤の方が対象です









測って、知って、ミライを守る

うれしい
お土産つき



ワコール「yojoy」※天満屋福山店のみのお渡し
アース製薬「オフロム」
大塚製薬「カロリーメイトゼリー」
スイッチ「Perfect Water」

内容充実
- 骨密度
- 貧血
- 体組成
- カウンセリング

数字が教えてくれる、生理・PMS・排卵・不調への影響

2026 11/Sun 8
フジグラン神辺
1F ふれあい通り



12/Sun 20
天満屋福山店
7F ユースセンター「ふらっと」
（ネウボラセンター内）



詳細と予約はこちらより

＜開催時間＞10:00~17:00（最終受付16:00）/参加費 無料

詳しくは裏面へ

＜主催＞ 福山市

＜協力＞ Wacoal / EARTH アース製薬 / Otsuka / tutu anna / SWITCH / turbou The joy of fashion for everyone. / FUKUYAMA

＜委託運営元＞ Luvtelli Tokyo & NewYork

ふくやま保健室で受けられること

ここでしか
受けられない
豪華プログラム

1 アンケート

所要時間
40分~50分



基本属性に関する
アンケートです

2 各種測定

※素足での測定となります



採血なしの
指先貧血チェック



体組成



骨密度

3 フィードバック



オリジナル
保健室手帖も
もらえる！



4 お土産



あなたに合わせた
アドバイスが
受けられます！



参加者の声



こんなアドバイスがもらえます

- 体型と生理、排卵、卵巣年齢について
- 体型と食事と排卵・妊娠について
- 生理痛と食事・生活習慣について
- コンビニランチのグッドチョイス
- 老け顔を予防！骨密度キープのアドバイス
- プチ不調（頭痛/冷え性/便秘）と食事

参加者の声



はじめて知った
からだの数値と生理、
排卵の関係などはじめて
知ることばかりでした

今日からできる
アドバイスが「料理をしない
ならサバ缶やツナでいい」など
実践的なのがうれしい！





参加費
無料



所要時間
40~50分



事前
予約制

申込みは先着順

確実に参加されたい方は、お申込み
フォームよりご予約ください。
※お土産は予約優先 限定200個と
なります。

当日枠もございます

プレコンセプションケア（通称プレコン）とは？



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、ライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて取り組むヘルスケアです。
プレコンは、今から始められるこころとからだのケアです。
今から始めることが今の自分、未来の自分や家族の健康にもつながります。今できることから始めてみましょう。

ふくやま保健室に関する問合せ先：info@luvtelli.jp

その他プレコンセプションケア推進事業に関する問合せ先：
福山市　ネウボラ推進課　　電話　084-928-1252

＜主催＞ 福山市

＜協力＞ Wacoal アース製薬 Otsuka tutu anna SWITCH turbou

＜委託運営元＞ Luvtelli Tokyo & NewYork