



プレコンサガ 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」で気になることってない？

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？

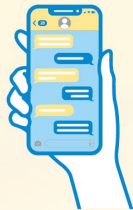
病院に行くのは
ためらうけど、医師には
相談してみたい！

各専門家による相談

＼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分まで
ZOOMによる相談



＼詳細はこちら！



産婦人科専門医による相談

＼カメラはオフでもOK！／

ビデオ通話

1回 30分まで
ZOOMによる相談



佐賀県ホームページに
繋がります

「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？

お問い合わせ：佐賀県 こども家庭課 TEL.0952-25-7568



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 自分について相談したい〈本人〉
- ② こ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

各専門家による相談

チャット相談

ビデオ通話

相談内容に応じて、専門家が相談に応じます。

相談例

○ 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



【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。】

産婦人科専門医による相談

ビデオ通話

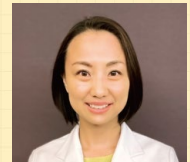
相談例

- 生理前・生理中の体調不良で生活に支障が出ている。解決方法は？
- ピルで生理の痛みを抑えることが出来ると聞いたが、服用リスクはない？
- 持病があるが、妊娠・出産のリスクは？
- 婦人科を受診するか迷っている。どういう診察がされるの？
- こどもの生理痛がひどくて悩んでいる。婦人科を受診させた方がよい？ など

相談医



JCHO佐賀中部病院婦人科
坂西 愛 医師



佐賀大学医学部附属病院産科婦人科
福田 亜紗子 医師

相談日

原則、毎月第2・第4木曜日の午後

※毎月20日頃に予約フォームへ翌々月の相談日を掲載します。

利用方法

- ① 二次元コードを読み取り、相談希望日の1週間前までに予約
※既に予約が入っている時間帯は、予約フォームに表示されません。
- ② 予約完了後、事務局からZoom接続用のURL等について、予約時に入力いただいたメールアドレスへ送付
- ③ 相談日当日、開始時間になったらZoomに接続のうえ、相談を開始
※相談開始時刻から10分経過しても入室されない場合は、相談を終了します。



【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。】



マイステップ 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](#) ➔

