

邑楽町 妊活LINEサポート

ファミワンではからだのお悩みについても相談可能です

ファミワンでは妊活のことはもちろん、からだのお悩みについてもスマホで簡単に相談ができます！
専門家のアドバイスを聞いてみたい、という方はぜひご利用ください。

LINEの相談&オンライン・通話相談が
回数無制限で使えます

自由相談をご利用いただくには
こちらのクーポンコードが必要になります

ora 邑楽町大字〇〇

「〇〇」にはお住いの字名が入ります。

まずはLINEで「友だち追加」！

LINEの「友だち追加」から「QRコード」
または「ID検索」で登録してください。

LINE ID **@famione**



個別のご相談内容に対応した専門家が
それぞれのお悩みにアドバイスをお届け！
お一人でも、パートナー様とお二人でも
ご利用いただけます。

こんな相談が過去にありました

- ・季節の変わり目はいつもだるくなる
- ・むくみが辛い
- ・なんとなく食欲が出ない



※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医療を行うことは、法律により禁止されています（医師法第17条）。ご理解の上ご利用をお願いいたします。
※個人が特定されることはございませんが、どうしても気になる方はLINEの表示名をご変更ください。

妊活コンシェルジュ

ファミワンプラス



梅雨時期は不調になりやすい？

梅雨の時期は雨や曇りの日が多くなり日照率が低下することで、体内の**ビタミンD**が作り出されにくくなります。そのため抑うつ状態になりやすくなるという研究結果があります。また、湿気や低気圧の影響もあり体調不良とまではいかなくても、なんとなく気が滅入ると感じる方もこの時期特有かもしれません。

この時期を上手に乗り切るために、ビタミンDが不足しないようにいつも以上に気をつけてみてくださいね。

ビタミンDの摂取方法

食事から

魚類、肉類や卵類、乳製品やきのこ類に含まれています。
おすすめはシラス、サケ、イワシなどの魚類。手軽に缶詰でも◎
きのこ類は干してあるものはビタミンD含有量が豊富です。

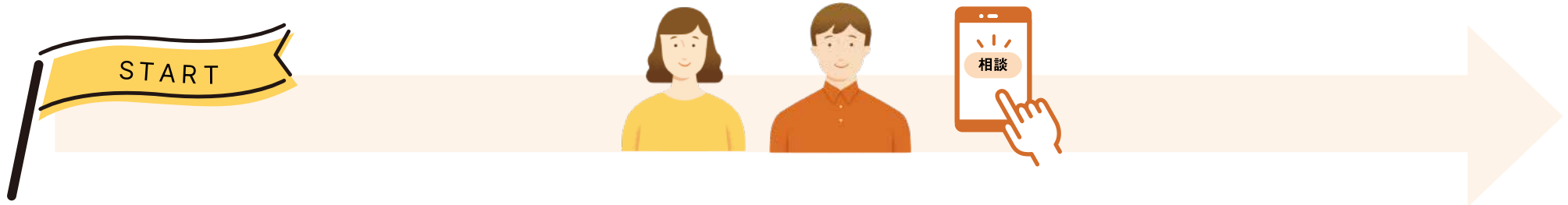
サプリメントから

サプリメントの摂取として一番吸収率が良いのはしっかりと食事を食べる時ですので、夕食後に飲むことをおすすめします。
多量に長期間服用すると腎臓に負担がかかるため注意しましょう。



こころやからだの不調を感じたらぜひファミワンにご相談ください

ファミワンを使って、妊活・メンタルヘルス相談・婦人科の相談をする方法



STEP1 LINE 友だち追加

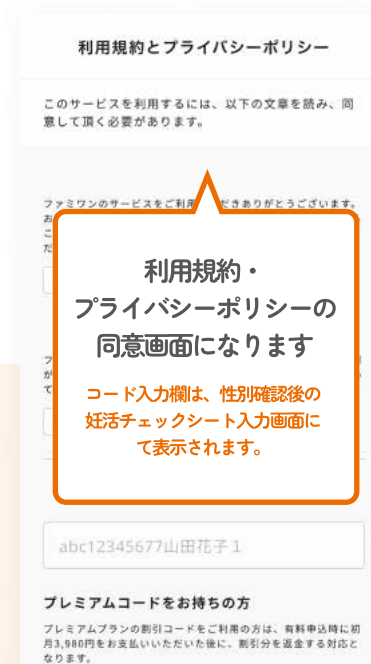
STEP2 クーポンコード入力



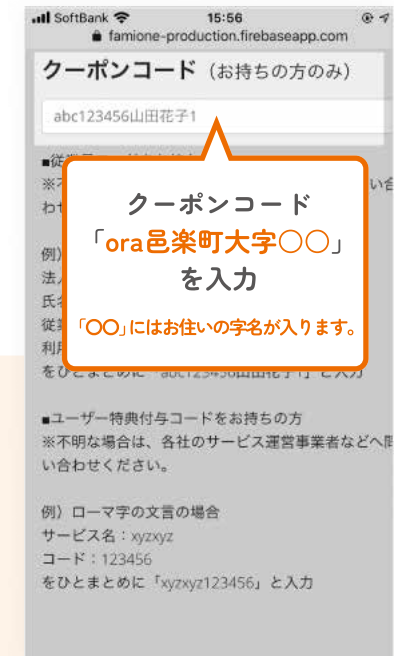
1/11



2/11



3/11



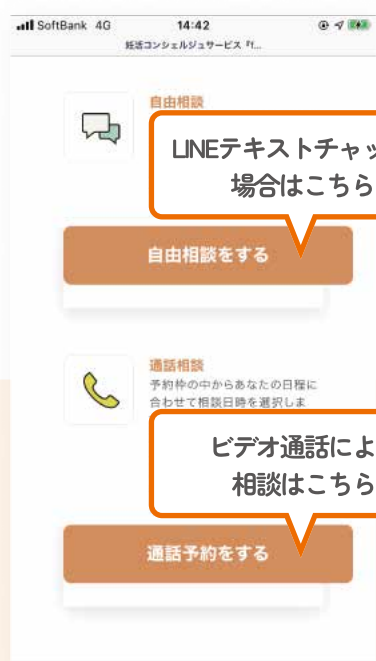
4/11

※入力を忘れてしまった方はLINEのチャットにてクーポンコードをお送りください。

ファミワンを使って、妊活・メンタルヘルス相談・婦人科の相談をする方法



STEP5 自由相談で、お悩みを相談する



LINEテキストチャットの場合はこちら

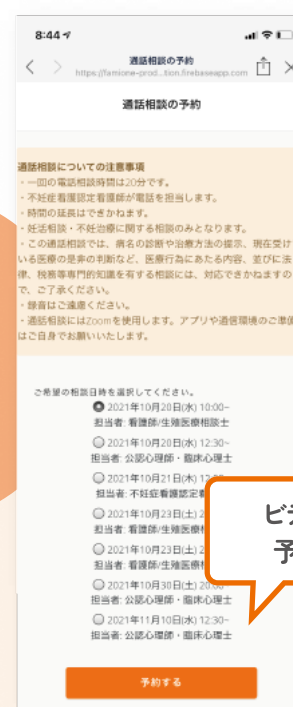
ビデオ通話による相談はこちら

9/11



相談内容を書いて送信

10/11



ビデオ通話の予約を行う

11/11

合わせてご利用できます

妊活ライブについて

生ライブ&動画アーカイブ

妊活ライブ

妊活ライブ 🔍

クリニックの待ち時間や、電車移動などの隙間時間で視聴可能なライブ動画が見放題。不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など専門家によるライブです。リアルタイムで専門家に質問もできます。妊活ライブはファミワンプラスに登録後にお申し込みください。



STEP1 ファミワンプラスのLINE画面



STEP1 サービスサイトに移動する



STEP1 LINE認証画面に移動する



STEP1 妊活ライブを視聴する



邑楽町にお住まいのみなさまは無料で視聴できます