



## 女性の健康づくりをもっと楽しく、もっと身近に 新規事業「はまエル」を始動します



子育て世代の女性は日々忙しく、健康について学ぶ時間を確保することが難しい状況にあります。このため、自身の健康を見直すきっかけや、子どもに伝えるための正しい情報を得る機会が十分とはいえません。こうした課題を解消し、女性の健康づくりをより楽しく、身近に感じていただくため、新たな取組「はまエル」を令和8年4月から開始します。

### はまエル（女性の健康づくり応援講座登録事業）

民間企業・団体等が有するノウハウや啓発資材を活用し、企画・実施する「女性の健康づくりに関する講座」を横浜市が一覧に取りまとめます。この一覧は横浜市内の小中学校 PTA に提供します。

これにより、忙しい女性も健康に関する情報へアクセスしやすい環境を整えていきます。  
※登録された講座の一覧は、令和8年3月中に横浜市ホームページに掲載する予定です。



#### ●登録講座テーマ例

- 女性の健康づくりのための食生活
- 女性ホルモンとオーラルケア
- 更年期の健康・美容
- 女性の健康づくりのための心のリラクゼーション
- 肩こり・腰痛エクササイズ
- 家庭で伝える性教育
- 成長に合わせた下着の選び方



横浜市 はまエル

検索

#### 登録企業・団体（令和8年3月9日現在・50音順）

アクサ生命保険株式会社	大塚製薬株式会社
コアトリム ステーション	資生堂ジャパン株式会社
NPO 法人ピルコン	マインドウェル株式会社
株式会社 明治	明治安田生命保険相互会社
雪印メグミルク株式会社	一般社団法人 横浜市助産師会
公益財団法人横浜市スポーツ協会	ライオン株式会社
株式会社ルネサンス	株式会社ワコール

愛称

はまエル  
hamayell

- ・横浜らしさの「はま」
- ・女性への応援を「エール」＋女性「エル」  
※「Elle（エル）」はフランス語で「彼女（she）」を意味

裏面あり



GREEN x EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



## 若者向けには、ポスター掲示や Instagram 配信を行っています！

生理痛などの症状で学校や日常生活に支障があっても我慢しまう若者世代に向けて、体調不良時には、産婦人科への受診をするという選択肢があることを知ってもらえるよう、駅や学校、カラオケボックスなど、若者が立ち寄りやすい場所に、「学校法人岩崎学園 横浜デジタルアーツ専門学校生制作」のポスターを掲示します。

また、女性の健康週間（3月1日～3月8日）に合わせ、「横浜市第3期健康横浜21公式 Instagram」にて、同専門学校生制作の女性の健康づくり応援 Instagram も投稿（3月4日配信）しています。

若い世代の感性を生かしたデザインにより、生理（月経）に関する症状の対処についてわかりやすく伝える内容となっています。

### ●女性の健康づくり応援ポスター（2種類）※別紙あり



掲示場所・期間			
市営地下鉄 横浜駅	デジタルサイネージ	3/2～3/15	
市営地下鉄 新横浜駅	デジタルサイネージ	3/2～3/29	

※その他、市内の大学、専門学校、高等学校、市内カラオケボックス等へ掲示を依頼

横浜市 女性の健康づくり応援 検索

ポスターもダウンロードできます▶



### ●女性の健康づくり応援 Instagram（抜粋）



内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ PMS とは？</li> <li>▶ PMS と上手に付き合うヒント</li> <li>▶ 婦人科受診の体験談 など</li> </ul>

詳細は、ぜひ、Instagram にて▶



@KENKOYOKOHAMA21

●第3期健康横浜21公式 Instagram アカウント  
横浜市の総合的な健康づくりの指針である「健康横浜21」に基づき、健康情報を配信するアカウントです。

### お問合せ先

健康福祉局健康推進課長 栗原 明日香 Tel 045-671-3376



**GREEN x EXPO 2027**  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

