

西区
独自

「きゅきゅきゅ休肝日」！西区オリジナル健康応援演歌公開！

歌って学ぶ、お酒との上手な付き合い方

～西区保健活動推進委員会のコーラス協力で、休肝日を楽しく呼びかけます～

西区は、健康に関する各種調査において、横浜市の平均と比べて飲酒頻度が高く、飲酒量が多いという結果が出ています。

このたび、健康に配慮した飲酒習慣の普及啓発のため、厚生労働省が提示している「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を歌詞に盛り込んだ健康応援演歌「きゅきゅきゅ休肝日」を、西区完全オリジナルで制作しました。今後は、区ホームページでの公開をはじめ、「西区民まつり」などの機会を通じて広く発信し、健康に配慮した飲酒習慣の定着を呼びかけていきます。

「きゅきゅきゅ休肝日」は、こんな演歌です

演歌公開日

令和8年11月1日(日)

西区ホームページ:

[飲酒について](#) [横浜市西区](#)

歌に込めた思い

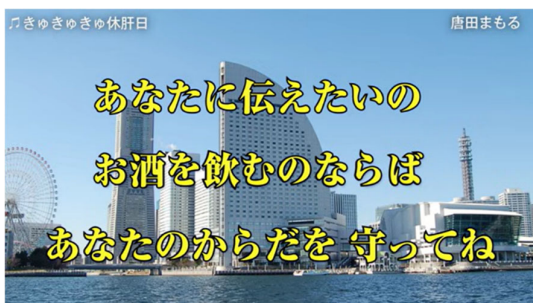
「自分の体を大切にしながら、上手にお酒と付き合うことの大切さを伝えたい」という思いから、西区の健康づくり係で作詞・作曲しました。

特に、健康への不安を感じ始める世代に向けて、演歌ならではの親しみやすさを通じて、「まずは休肝日をつくってみよう」という前向きな行動を後押ししていきます。

仮想演歌歌手・唐田まもる

健康応援演歌「きゅきゅきゅ休肝日」を歌う「唐田 まもる(からだ まもる)」は、健康に配慮した飲酒習慣の普及のために誕生した、西区発の仮想の演歌歌手です。

働き盛りの世代に寄り添いながら、演歌の力で「からだを守る飲み方」を伝えます。



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

バックコーラスは、西区保健活動推進員会が協力！

「きゅきゅきゅ休肝日」の制作にあたり、「西区保健活動推進員会」の皆さまに、趣旨をご理解いただき、バックコーラス隊として参加していただきました。行政と地域が一体となって制作した健康応援演歌として、「休肝日」の実践や、健康に配慮した飲酒習慣の普及を呼びかけます。



保健活動推進員とは

自治会・町内会等の推薦により、横浜市長から委嘱されています。

地域の健康づくりの推進役、行政の健康施策のパートナー役として、健康チェックや健康に関する啓発、ウォーキングなど、各地区でさまざまな活動を行っています。

西区では、85人の推進員が活動し、住民の皆さんの健康寿命を伸ばすため、各地区で健康づくりに取り組んでいます。

西区のマスコット
キャラクター
「にしまるちゃん」



西区保健活動推進員会

～レコーディングに参加して～

お酒を飲む方に、お酒が健康によくない、ということだけを伝えるのは、相手に伝わりにくく、自分自身も言いづらいのが正直なところでした。親しみやすい演歌で、「休肝日」について考えるきっかけになると良いと思います！

11月1日(日)開催の「西区民まつり」の保健活動推進員会出展ブースでも、この歌を流す予定です！

(左から) 西区保健活動推進員会 金田淳副会長、渡辺正枝会長、関口みどり副会長

(参考) アルコール関連問題啓発週間



「アルコール健康障害対策基本法」では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

お問合せ先		
福祉保健課長	繁田	Tel 045-320-8432



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷





気にかけてほしい、からだとお酒のこと。

横浜市西区福祉保健センター

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。妊娠・授乳中の飲酒は胎児・乳児に悪影響を与えます。絶対にやめましょう。

西区オリジナル健康応援演歌

「きゅきゅきゅ休肝日」

唄：唐田 まもる コーラス：西区保健活動推進員会

あなたに伝えたいの お酒を飲むのならば
あなたのからだを守ってね

きゅきゅきゅきゅ きゅきゅきゅきゅ 休肝日

きゅきゅきゅきゅ きゅきゅきゅきゅ 休肝日

生活習慣病のリスクを高める量は
男性はビールならロング缶2本
Ah 女性はそれの半分よ

アルコール依存症や 肝臓だけじゃないの
がんのリスクも上がるのよ

きゅきゅきゅきゅ きゅきゅきゅきゅ 休肝日 あしたも元気で休肝日

あなたは赤くなるわ 分解酵素弱い
こういうタイプは気を付けて

きゅきゅきゅきゅ きゅきゅきゅきゅ 休肝日

きゅきゅきゅきゅ きゅきゅきゅきゅ 休肝日

一時多量飲酒 ビールで ロング缶3本
一度で飲んだら 飲みすぎよ
Oh 酒は食事と一緒にね

お酒にはリスクもある 賢く飲んでほしい
飲酒しない日つくってね

きゅきゅきゅきゅ きゅきゅきゅきゅ 休肝日 あしたも元気で休肝日

参照 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」令和6年2月