

きゅきゅきゅ 休肝日

唐田まもる



みんなははじめて？

How to drink with friends
お酒との
付き合い方

飲むならからだを守ってほしいから・・・

演歌：きゅきゅきゅ休肝日 唄：唐田 まもる

一番)

あなたに伝えたいの
お酒を飲むのならば
あなたの体を守ってね

(きゅきゅきゅ休肝日)

生活習慣病の
リスクを高める量を
あなたあなたに
教えてあげる

男性のリスク量は
ビールなら中ジョッキ二杯
女性はそれの 半分ね

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

(きゅきゅきゅ休肝日)
(あしたも元気で休肝日)

二番)

あなたは赤くなるわ
分解酵素弱い
こういうタイプは特に気を付けて

(きゅきゅきゅ休肝日)

一時多量飲酒
ビールなら中ジョッキ三杯
いちどで飲んだら
飲みすぎよ

毎日飲み続ける
あなたを心配してる
飲酒しない日つくってね

お酒にはリスクもある
今、そっと知らせたいの
知って賢く飲んでほしいから

(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

発行 横浜市西福祉保健センター 令和8年3月



西区ホームページ
飲酒について