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