明日をひらく都市
OPEN×PIONEER
YOKOHAMA

令和８年 10 月 23 日
西区福祉保健センター

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。

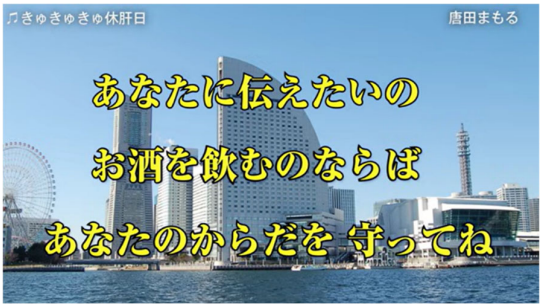
「きゅきゅきゅ休肝日」は、こんな演歌です♪♫

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×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「にしまろちゃん」





～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なと思います！

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