令和8年(2026年)11月19日(木)
令和8年度第1回保健医療対策協議会
資料 14

横須賀市
Yokosuka City
×
一般財団法人 シティサポートよこすか

横須賀市オリジナル曲・体操
「GENKI-SKA☆よこすか」完成報告
～人生100年時代、いつまでも自分らしく健康に～

令和8年11月19日(木)

民生局健康部健康増進課

変化を力に進むまち。横須賀市

Copyright © City of Yokosuka All Rights Reserved.

横須賀市 Yokosuka City × 一般財団法人 シティサポートよこすか

プロジェクトの目的

健康	健康寿命の延伸と介護予防
動機	楽しく続けられる「運動の習慣化」
絆	孤立を防ぐ「地域コミュニティの活性化」
愛	横須賀らしさ「郷土愛の醸成」

人生100年時代を見据え、
「いつまでも自分らしく健康に」毎日を過ごせることを目指し、作成をしました。



制作体制

横須賀の才能と情熱が結集

【楽曲】
内田祥子（曲）
横須賀市在住
ピアニスト・作曲家
×
hina（歌）
横須賀市在住
ミュージカル出演目指す市民
×
横須賀市職員（詞）





【体操】
三浦としる（振付）
横須賀市在住
振付士・保健師・看護師
×
神奈川歯科大学系属 緑ヶ丘女子高等学校 新体操部（モデル）

【監修（医学的根拠）】
神奈川県立保健福祉大学リハビリテーション学科

Copyright © City of Yokosuka All Rights Reserved.

3つのコンセプト「SKA」

SMILE
【曲】
・キャッチーで前向き
・横須賀の魅力を凝縮



KENKOU
【効果】
・体力向上・フレイル予防
・心身ともにリフレッシュ



ACTIVE
【体操】
・覚えやすい動き
・動きたくなる楽しさ



健康施策のシンボルとして

『これを見てみんなで元気になりたい』
・明るく前向きなデザイン
・横須賀の海と太陽のような輝き



YOKOSUKA

今後の展開

街中に広がる「GENKI-SKA☆よこすか」の輪

・市ホームページでの公開
・幅広く利用可能な形での展開（調整中）
・介護予防・健康づくりへの活用
・多世代交流のツールとして活用

↑
体操動画はコチラから
（https://www.youtube.com/watch?v=9Or-8Etys-c）

変化を力に進むまち。横須賀市

Copyright © City of Yokosuka All Rights Reserved.