

健康講座のご案内

演題名 : 本当は怖い脂肪肝

日時 : 令和8年2月14日(土曜日) 15:00~16:00

会場 : 県民健康センター2階 大研修室

講師 : 県民健康センター所長 田中 正樹

脂肪肝は自覚症状が少なく、放置すると肝炎や肝硬変、肝がんへ進行します。見逃されやすい脂肪肝の怖さと予防のポイントを解説します。

脂肪肝 リスクチェック

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ① 夜食を食べますか？(寝る前2時間以内の食事を含む) | ⑤ タンパク質を多く含む食品(肉や魚、卵、豆製品など)を食べていますか？ |
| ① 毎日食べる(3点) | ① ほとんど食べない(2点) |
| ② ときどき食べる(2点) | ② あまり食べない(1点) |
| ③ 食べない(0点) | ③ よく食べる(0点) |
| ② 通勤や買い物などの移動に車を使いますか？ | ⑥ 平均睡眠時間はどれくらいですか？ |
| ① ほとんど車(2点) | ① 6時間未満(1点) |
| ② ときどき車(1点) | ② 6時間以上(0点) |
| ③ 使わない(0点) | ⑦ 多量の酒を飲む頻度はどのくらいですか？ |
| ③ ジュースなどの甘い飲み物を飲みますか？ | ① ほぼ毎日(8点) |
| ① 毎日飲む(3点) | ② 週3回程度(3点) |
| ② 週に1回は飲む(2点) | ③ 週1回(2点) |
| ③ ほとんど飲まない(0点) | ④ 多量は飲まない(0点) |
| ④ 20歳のころと比べて10kg以上太りましたか？(30歳未満の人は、最近太った？) | |
| ① 太った(2点) | |
| ② 太っていない(0点) | |

合計点

5点以下: 低リスク、6~7点: 中リスク、8点以上: 高リスク

糖質の過剰
摂取

血糖値が急上昇、
高血糖状態に

インスリンにより
ブドウ糖の
中性脂肪化が促進

肝機能悪化、脂肪肝進行、糖尿病・肥満へ

お問い合わせ先: 県民健康センター

TEL(0776)98-8000