

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)
- ① 毎日食べる(3点)
 - ② ときどき食べる(2点)
 - ③ 食べない(0点)
- ② 通勤や買い物などの移動に車を使いますか？
- ① ほとんど車(2点)
 - ② ときどき車(1点)
 - ③ 使わない(0点)
- ③ ジュースなどの甘い飲み物を飲みますか？
- ① 毎日飲む(3点)
 - ② 週に1回は飲む(2点)
 - ③ ほとんど飲まない(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)
- 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 ほとんど食べない(2点)
 - ② あまり食べない(1点)
 - ③ よく食べる(0点)
- ⑥ 平均睡眠時間はどれくらいですか？
- ① 6時間未満(1点)
 - ② 6時間以上(0点)
- ⑦ 多量の酒を飲む頻度はどのくらいですか？
- ① ほぼ毎日(8点)
 - ② 週3回程度(3点)
 - ③ 週1回(2点)
 - ④ 多量は飲まない(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